

Skyldens fenomenologi

*Den subjektive opplevelsen av
dårlig samvittighet/skyldfølelse*

Natalia Lalla



innlevert som hovedoppgave ved Psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Våren 2010

Sammendrag

Forfatter: Natalia Lalla

Tittel: Skyldens fenomenologi: Den subjektive opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse.

Veileder: Ole André Solbakken

Denne studien er en kvalitativ undersøkelse av den subjektive opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse hos et ikke-klinisk utvalg. Studien er gjennomført innenfor rammene av affektbevissthetsmodellen, og er en del av et større forskningsprosjekt som har hovedfokus på menneskenes opplevelse av ulike følelser og affektbevissthet. Affektbevissthetsintervjuet (ABI) har vært brukt under innsamlingen av datamaterialet. Dette ble analysert ved hjelp av tematisk analyse. Forfatteren av denne oppgaven stod for rekruttering av respondenter, gjennomføring av intervjuer, transkripsjon og analyser av datamaterialet.

Oppgaven presenterer studiens funn om følgende aspekter ved dårlig samvittighet/skyldfølelsens subjektive opplevelse: utløsende situasjoner (normative brudd, ofte i en relasjonell setting); kroppslige (ubehag, rastløshet, slitenhet) og mentale (anger/selvbebreidelse, andre følelser, oppgitthet) oppmerksomhetskjennetegn; følelsens virkninger (tendens til å kjenne ubehag, gruble, oppleve andre følelser, oppgitthet, økt sensitivitet overfor den andre part), håndtering (forsøk på undertrykking eller aksept av følelsen) og signalfunksjon (om den normative overtredelsen, imperativ til å handle i henhold til normene, informasjon om identitet og verdier); emosjonell og begrepsmessig vedståthet (positiv, nøytral og negativ); typiske emosjonelle uttrykk (formidler alvor, oppriktighet og åpenhet, ydmykhet, skamfulhet, tristhet, samt individets oppgitte og tilbaketrukne tilstand) og begrepsmessige uttrykk (formidler skyldsbekjennelse, beklagelse og løfter om bot og bedring).

Søkeord: fenomenologi, emosjonell opplevelse, affekt, dårlig samvittighet/skyldfølelse, tematisk analyse, affektbevissthetsmodellen, affektbevissthetsintervjuet.

Forord

Jeg vil gjerne takke min veileder Ole André Solbakken for gode og konstruktive kommentarer og tilbakemeldinger, samt viljen og evnen til å dele av sin kunnskap. Jeg takker også prosjektgruppen, bestående av Kjetil Johansen Amundrud, Vibeke Foss Matre, Benedicte Samuelsen og Marianne Stranden, for mange hyggelige og inspirerende samarbeidsmøter. Jeg er veldig takknemlig overfor denne studiens deltakere, som har bidratt med datamateriale til denne oppgaven, og som har villet dele sine følelsesmessige opplevelser med meg som intervjuer. En stor takk også til Robert, Maria og Jakob Lalla, som har støttet meg uforbeholdent under hele perioden med hovedoppgavearbeid.

Natalia Lalla

Oslo, april, 2009.

Innholdsfortegnelse

Innledning	5
Problemstilling	6
Teoretisk rammeverk for denne studien	7
Affekt, emosjon, følelse - begrepsmessig avklaring.	7
Fenomenologisk forskningstradisjon og affektbevissthetsrammeverket	8
Teoretiske perspektiver og relevante forskningsfunn.....	10
Generelle perspektiver på dårlig samvittighet/skyldfølelse	10
Utløsende situasjoner – aktivering av dårlig samvittighet/skyldfølelse.....	12
Oppmerksomhet for dårlig samvittighet/skyldfølelse – kroppslig og mental	14
Virkning – hva følelsen gjør med en	14
Håndtering – hva man gjør med følelsen	15
Signalfunksjon – følelsens motivasjonelle kraft	17
Ekspressivitet – vedståthet samt emosjonelt og begrepsmessig uttrykk	18
Metode	20
Deltagere	20
Prosedyrer og forskningsmateriale	21
Dataanalyser	24
Resultater	25
Scener – situasjoner som utløser dårlig samvittighet/skyldfølelse.....	25
Oppmerksomhet på dårlig samvittighet/skyldfølelse – kroppslig og mental	29
Virkning - hvordan respondentene blir påvirket av dårlig samvittighet/skyldfølelse	31
Håndtering – måter å takle dårlig samvittighet/skyldfølelsens virkning på.....	34
Signalfunksjon – følelsens informasjonsverdi	36
Uttrykk – grad av vedståthet samt uttrykksmåter	37
Diskusjon.....	44
Hvordan resultatene av denne studien er relatert til tidligere funn	44

Interaksjon mellom dårlig samvittighet/skyldfølelse og skam.....	50
Affektbevissthetsintervjuets metodologiske styrke.....	51
Tanker om denne studiens begrensninger	52
Om generaliserbarhet av denne studiens funn.....	54
Betraktninger om denne studiens bidrag til kunnskapsbasen og behovet for videre forskning .	55
Konklusjon	56
Referanser	58

Innledning

Skyldfølelse har fått mye oppmerksomhet på ulike arenaer gjennom tidene: i litteraturen, filosofien, teologien og psykologien. Man snakker ofte om skyld som en moralsk, sosial, selvbevisst eller problematisk emosjon, noe som understreker kompleksiteten i denne affektive opplevelsen samt denne følelsens betydning for våre liv.

I psykologien var Sigmund Freud en av de første som kom med systematiske teoretiske betraktninger omkring skyld, - en følelse som, ifølge Freud, oppstår når over-jegets moralske krav kolliderer med en uakseptabel jeg-styrt atferd og id's impulser (Freud, 1953). Skyld forble lenge hovedsakelig et psykoanalytisk begrep. Lite empirisk forskning er blitt gjort på skyld helt frem til midten av 1960-tallet, da den amerikanske psykologen Donald Mosher (1966) introduserte Forced-Choice Guilt Inventory. I 1971 gav Helen Block Lewis ut sin banebrytende bok "Shame and Guilt in Neurosis", i et forsøk på å integrere psykodynamiske og empirisk baserte kognitive prinsipper; samtidig trakk hun et klart skille mellom skyld og skam.

Izard (1991) bruker begrepet 'skyld' når han redegjør for forskningen på denne følelsens opplevelsesmessige aspekter. Monsen og Monsen (1999) utvider i sin affektbevissthetsmodell dette begrepet til noe de kaller 'dårlig samvittighet/skyldfølelse', i tråd med måten å benevne affekter på i Tomkins (1962, 1963) affektteori. Denne oppgaven benytter Monsen og Monsens (1999) begrep 'dårlig samvittighet/skyldfølelse', som i tråd med Differensiell Emosjons Teori (Izard, 1977, 1991) forstås som en grunnleggende affekt. De to delbegrepene 'dårlig samvittighet' og 'skyldfølelse' antas å ligge på samme affektive dimensjon; begge vurderes videre å være manifestasjoner av det samme grunnleggende affektive signal, dog med ulike intensitetsnivå: Det affektive signal som manifesterer seg som skyldfølelse, antas å ha høyere intensitet enn det affektive signalet som ligger til grunn for dårlig samvittighet.

En bredt akseptert komponent ved emosjoner er subjektiv opplevelse. Lambie og Marcel (2002) understreker at 'opplevelse' refererer til noe som man nødvendigvis er bevisst, og dette 'noe' må ha karakter av et fenomen, - slik at man blir klar over 'hvordan dette er'. Studiet av den subjektive opplevelse av følelser har gått fra å være vitenskapelig omstridt (LeDoux, 1996) til å

etter hvert ha fått status som et viktig og sentralt område i emosjonsfeltet. For å si det med Lambie og Marcells ord (2002, s. 219): “Emotion experience is of legitimate interest in its own right and is important to people: Study of it needs no functionalist justification.”

Denne oppgaven støtter seg på Monsen og Monsens (1999) affektbevissthetsmodell og vil forsøke å gi en helhetlig beskrivelse av den subjektive opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse, på bakgrunn av intervjuer gjort med et utvalg av presumptivt vanlige respondenter.

Problemstilling

Følgende spørsmål blir forsøkt belyst i denne oppgaven:

1. Hva er de typiske situasjonene – scenene, der denne følelsen utløses?
2. Hva er de typiske kroppslige og mentale oppmerksomhetskjennetegnene ved opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse?
3. Hvordan påvirker dårlig samvittighet/skyldfølelse individer, hvordan blir den håndtert og hva er signalfunksjonene til denne følelsen?
4. Hvordan uttrykker mennesker denne følelsesdimensjonen: verbalt og non-verbalt? Hvilken holdning har de til å uttrykke denne følelsen?

På tross av sin tilsynelatende kompleksitet, antas en slik rikholdig gjennomgang å gi et mer *helhetlig* bilde av opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse, enn det som er vanlig i forskningsfeltet, der fokus som regel har vært på relativt spesifikke og avgrensede opplevelsesmessige aspekter ved denne følelsen (for eksempel Leith & Baumeister, 1998).

Skårderud (www.psykiskhelse.no, 24. mars 2010) kommenterer treffende: ”Skyldfølelsen kan være samfunnets lim eller personlighetens løsemiddel,” for å understreke at denne følelsen både har en viktig funksjon og kan ledsage patologiske tilstander. Det kan tenkes at kunnskapen om hvordan dårlig samvittighet/skyldfølelse oppleves som fenomen, kan få en viktig teoretisk og praktisk betydning. Slik kunnskap kan være nyttig i studier av utvikling, opprettholdelse og behandling av følelsesmessige forstyrrelser. Klinikerens evne til å gjenkjenne følelsesmessig

uttrykk og tydeliggjøre det for pasienten, kan være en viktig brikke i pasientens tilfriskningsprosess.

Izard, Stark, Trantacosta og Schultz (2008) innfører begrepet 'benyttelse av emosjoner' ('emotion utilization'), som refererer til en effektiv bruk av emosjonenes iboende adaptive og motivasjonelle funksjoner. Flere studier har funnet at økning av barns emosjonelle kunnskap, bl.a. om gjenkjenning av og uttrykk for emosjoner, forbedrer emosjonell regulering og benyttelse av den emosjonelle motivasjon i sosiale interaksjoner, - dette kan forebygge utvikling av patologi hos barn i risikogrupper (for eksempel Izard, King, Trentacosta, Laurenceau, Morgan, Krauthamer-Ewing et al., 2008). Denne studiens funn vurderes å kunne inngå i kunnskapsbasen om slik emosjonell kunnskap, og øke dens potensiale for bedring av individuell psykologisk tilpasning.

Videre i innledningen vil jeg forsøke å tydeliggjøre begrepene, knyttet til problemstillingen, samt introdusere det teoretiske rammeverket som ligger til grunn for studien. Empiriske funn som kan kaste lys over de viktigste momentene i problemstillingens oppsett blir også trukket inn.

Teoretisk rammeverk for denne studien

Affekt, emosjon, følelse - begrepsmessig avklaring.

Det er viktig å avklare forskjellene mellom de tre begrepene som ofte forveksles med hverandre, for å sikre forståelsen av hva som til enhver tid menes i oppgaven. Siden denne studien er gjennomført innenfor rammene av affektbevissthetsmodellen (Monsen og Monsen, 1999), gjør denne oppgaven bruk av de tre begrepene, slik de forstås i denne modellen (Solbakken, Hansen og Monsen, 2010):

- *Affekt* refererer til det mest basale nivået av den affektive aktiveringen. I henhold til Tomkins (1962, 1963) anses affektene som grunnleggende kategorier av responser, som er blitt utviklet som følge av evolusjonsprosessen for å sikre artens overlevelse. Det impliserer at den mest grunnleggende opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse er noe som ikke læres, men heller at det finnes noen medfødte aktiveringskilder eller naturlige utløsende faktorer for denne følelsen.

- *Emosjonsbegrepet* inkluderer relevante kognitive prosesser som forventninger, forestillinger, hukommelse osv., i tillegg til det grunnleggende affektive signalet. Den universale affekten blir her påvirket av idiosynkratiske prosesser; emosjon er således et produkt av individets samlede erfaring med en gitt affekt.
- *Følelser* refererer til de aspektene ved affekt/emosjon som representerer den bevisst tilgjengelige fenomenologiske opplevelsen, med både kroppslig og mentalt innhold. Det er dette begrepsmessige nivået denne oppgaven tar sikte på å belyse.

I denne oppgaven brukes disse tre begrepene hovedsakelig i henhold til definisjonene. Når det refereres til funn og teorier fra annen forskning, brukes det begrepet som står i originalteksten, for å sikre mest mulig korrekt gjengivelse av andres teoretiske standpunkt.

Fenomenologisk forskningstradisjon og affektbevissthetsrammeverket

Oppgavens plassering innenfor den fenomenologiske forskningstradisjonen.

Fenomenologi er en metode som brukes for å belyse essensen av fenomener slik de forekommer i verden (Karlsson, 1995). Strukturen av bevissthet i den menneskelige erfaring blir utforsket i fenomenologiske studier (Polkinghorne, 1989); denne studien kan kalle seg fenomenologisk, siden dens hovedanliggende er å belyse respondentenes opplevde erfaring med fenomenet dårlig samvittighet/skyldfølelse.

Creswell (1989) nevner spesifikke kjennetegn som må være tilstede i et fenomenologisk forskningsarbeid. De fenomenologiske aspektene ved denne oppgaven er studiens antagelse om at det eksisterer en essensiell struktur i følelsen dårlig samvittighet/skyldfølelse, at respondentene har opplevd denne følelsen og at de kan reflektere over den bevisste opplevelsen av denne følelsen. Videre er innsamlingen av data og analysen av data forsøkt gjort mest mulig upåvirket av pre-eksisterende kunnskap, slik at studien kan presentere fenomenet 'dårlig samvittighet/skyldfølelse', slik det blir rapportert opplevd av respondentene.

Creswell (1989) refererer til den fenomenologiske dataanalysen som en prosess bestående av en reduksjon av datamaterialet. Reduksjonen blir gjort på bakgrunn av en analyse, der man gjennomgår spesifikke utsagn og temaer på leting etter alle mulige former for mening; også dette kriterium kan sies å være oppfylt av denne studiens dataanalyse.

En fenomenologisk studie skal ifølge Creswell (1989) også ta utgangspunkt i en filosofisk struktur: Affektbevissthetsmodellen (Monsen og Monsen, 1999) utgjør et solid bakteppe for denne studien av fenomenet dårlig samvittighet /skyldfølelse.

Affektbevissthetsrammeverket. Affektbevissthet som et psykologisk begrep refererer til det gjensidige forholdet mellom aktivering av spesifikke følelser og individets evne til bevisst persepsjon, refleksjon samt personens evne til å gi nyanserte og tydelige følelsesuttrykk (Monsen og Monsen, 1999). Affektbevissthet er definert og operasjonalisert som grader av oppmerksomhet, toleranse, emosjonell og begrepsmessig uttrykk for elleve spesifikke følelser. Det ble utviklet et semi-strukturert intervju – Affektbevissthetsintervjuet (ABI) (Monsen, Monsen, Solbakken & Hansen, 2008), for å vurdere de ulike aspektene ved affektbevissthet. Affektbevissthetsteorien er inspirert hovedsakelig av Silvan Tomkins affekt- og skriptteori (Tomkins, 1962, 1963, 1995), Differensiell Emosjons Teori (Izard, 1977, 1991) og nyere selvpsykologiske perspektiver (for eksempel Stolorow, Brandschaft & Attwood, 1995). Affektbevissthetsbegrepets validitet støttes av flere forskningsstudier, for eksempel Holmqvist (2008) og Monsen, Eilertsen, Melgård og Ødegård (1996).

Affektbevissthet som begrep. Affektbevissthetsbegrepet gir en rik beskrivelse av emosjonell opplevelse, siden det inneholder både elementer av en fenomenbasert bevissthet, som har en kognitiv, refleksiv beskaffenhet, og organiserende prinsipper for erfaringer som normalt fungerer utenfor vår bevissthet (Solbakken et al., 2010).

Affektbevissthetsbegrepet består av fire hovedaspekter som det er viktig å ha klart for seg for å kunne følge denne oppgavens fremstilling av opplevelsesmessige elementer ved dårlig samvittighet/skyldfølelse (Solbakken et al., 2010):

1. Det antas at en affekt blir utløst av en situasjon – en *scene*, slik at et individs emosjonelle opplevelse starter med en utløsende scene.
2. Videre vil *oppmerksomhets*funksjonen med sin fokuserende og selektive natur, legge noen føringer på den emosjonelle opplevelsen: Individets evne til å legge merke til, gjenkjenne og observere egne emosjonelle reaksjoner på bakgrunn av endringer i dets kroppslige og mentale tilstand, utgjør *oppmerksomhet* i affektbevissthetsmodellen.

3. *Toleranse* for emosjoner refererer til a) *virkingen* av affekten, eller påvirkningen av den affektive aktiveringen på individet, b) *håndteringen* av affekten, eller bevisste og ubevisste strategier for å takle affekten, c) *signalfunksjonen* til affekten, eller individets evne til å bruke affekter som formidlere av meningsfull informasjon om verden, seg selv og andre.
4. Den affektive opplevelsen blir fullstendiggjort av individets kapasitet til ekspressivitet – det å gi uttrykk for følelsen, enten *non-verbalt* - ved hjelp av ansiktsuttrykk, stemmeleie, kroppsholdning og gester (*emosjonell ekspressivitet*), eller *verbalt* – som et språklig uttrykk for en emosjonell erfaring (*begrepsmessig ekspressivitet*). *Vedståthet* – individets holdning til å uttrykke den aktuelle affekten – er også med og påvirker vår emosjonelle opplevelse.

Affektbevissthetsbegrepet med sine fire komponenter vil videre i oppgaven fungere som et strukturerende prinsipp for gjennomgangen av relevante forskningsfunn, presentasjonen av denne studiens resultater samt diskusjonen av funnene.

Teoretiske perspektiver og relevante forskningsfunn

Generelle perspektiver på dårlig samvittighet/skyldfølelse

Innledningsvis til denne gjennomgangen vil jeg presentere de viktigste opplevelsesmessige momentene som det er størst enighet om i forskningslitteraturen om dårlig samvittighet/skyldfølelse:

Opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse. Som nevnt i innledningen, blir dårlig samvittighet/skyldfølelse ofte knyttet til moral, den blir rangert blant selvbevisste følelser med en viktig sosial betydning, og karakterisert med en negativ valens. Alle disse momentene vil kunne påvirke totaliteten av den følelsesmessige opplevelsen, og vil kunne spores i gjennomgangen av teoretiske perspektiver og relevante funn i denne delen av oppgaven.

Handling og det moralske aspektet. Opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse knyttes generelt til ens *handling* eller *fravær av handling* (Karlsson & Sjöberg, 2009). Izard

(1991) spesifiserer videre at skyldutløsende atferd bryter moralske, etiske eller religiøse normer, eller unngår å oppfylle slike normer. Opplevelsen av personlig ansvar er også en nødvendig forutsetning for skyldfølelse (Izard, 1991).

Relasjonell følelse. Freud (1953) anser over-jeget som den primære kilden til skyld: Denne følelsen oppleves i situasjoner der man frykter over-jeget i seg selv, siden autoritetenes standarder er blitt inkorporert i denne personlighetsstrukturen. Barnets frykt for over-jeget motiveres av en forestilling om at foreldre vil respondere med tilbaketrekning av kjærighet, som straff for brudd på disse standardene, - dette representerer det relasjonelle aspektet i Freuds oppfatning av skyldfølelse. Ifølge Freud kan skyld oppleves ikke bare i situasjoner hvor brudd på standarder er skjedd, men også ved en forestilling av et slikt brudd.

Forskningen konvergerer i synet på skyldfølelse som en viktig relasjonell følelse: Den oppleves i verdsatte relasjoner, hvor mennesker respekterer hverandre (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994; Tangney, Miller, Flicker & Barlow, 1996). Det relasjonelle aspektet forklares av Karlsson og Sjöberg (2009) med skyldfølelsens rettethet mot noe slags *objekt*, som handlingen angår: Det dreier seg om et bredt spektrum objekter, som må være levende, som menneske eller dyr, men som også kan være generelle, for eksempel menneskeheten, eller endog metafysiske, som Gud. Izard (1991) beskriver opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse som en følelse av isolasjon – fra den som man har begått urett mot.

Empati. Dårlig samvittighet/skyldfølelse kan være forbundet med empati: flere studier demonstrer at tendensen til å oppleve skyldfølelse er konsistent korrelert med det å ta andres perspektiv og vise empatisk omtanke (Leith & Baumeister, 1998; Tangney 1991, 1995).

Ubehag. På sitt mest intense kan dårlig samvittighet/skyldfølelse oppleves svært ubehagelig, for eksempel når isolasjonen oppleves som absolutt, og barrierene som adskiller en fra de man har forulempet, uoverkommelige (Izard, 1991).

Selvbevisst emosjon. Skyldfølelse blir ofte omtalt som en selvbevisst emosjon, som inngår i en kategori av emosjoner som utløses av selv-refleksjon og selv-evaluering (Tangney, Stuewig & Mashek, 2007). Selv-evalueringen kan være både implisitt og eksplisitt, opplevd bevisst eller ubevisst: Det viktigste er at selvet utgjør objektet for selvbevisste emosjoner (Tangney et al., 2007). Selvet defineres i denne sammenheng som et mentalt apparat som tillater

en organisme å tenke bevisst om seg selv (Leary, 2007). Izard (1971) nevner bl.a. at skyldfølelse henger utviklingsmessig sammen med individets økende evner til å foreta raffinerte kognitive vurderinger, samt med utvikling av individets selv-begrep. Karlsson og Sjöbergs (2009) begrep *rekonstruksjon*, som refererer til en re-evaluering av den skyldutløsende handlingen, er en annen betegnelse for det selvbevisste aspektet ved skyldfølelse.

Dårlig samvittighet/skyldfølelse vs skam. I psykologien diskuteres skyldfølelse ofte i sammenheng med skam, for det meste i et forsøk på å differensiere de to følelsene; i den dagligdagse forståelsen er disse også vanskelig å skille. Tomkins (1963) påstår at disse følelsene er to ulike tilstander knyttet til en og samme grunnleggende affekt: Skyld betraktes som moralsk skam. Izard (1991) gir skyldfølelsen plass som en selvstendig affekt. De fleste forskerne knytter en opplevelse av skyldfølelse til negativ evaluering av selvets spesifikke atferd; mens en opplevelse av skam forbindes med en negativ evaluering av hele selvet (for eksempel Lewis, H. B. 1971; Tangney & Dearing, 2002; Lewis, M. 2008). Den empiriske forskningen viser at denne noe subtile forskjellen i fokus på selvet vs selvets handlinger, kan føre til vidt forskjellige emosjonelle opplevelser, samt ulike mønstre av motivasjoner og derav følgende atferd (Niedenthal, 1994; Wallbott & Scherer, 1995; Tangney et al., 2007).

Videre vil det bli presentert tidligere forskningsfunn som står i relasjon til og kan belyse de fire opplevelsesmessige elementer ved dårlig samvittighet/skyldfølelse.

Utløsende situasjoner – aktivering av dårlig samvittighet/skyldfølelse

Moralsk overtredelse. Et eksempel på moralske brudd fra den moderne tid gis av Baumeister, Reis og Delespaul (1995), som fant at student-deltakerne i deres studie opplevde skyldfølelse i situasjoner der de brukte penger, noe som forskerne forklarer med at studenter vanligvis må være disiplinerte og forsiktige med hensyn til sin økonomi.

Involvering av relasjoner. Dahl, Hones og Manchanda (2005) fant i en feltstudie at skyldfølelse kunne oppleves av forbrukere i situasjoner, der de lot være å kjøpe noe av en salgsperson som de hadde en sosial relasjon til. Tangney (1992) fant at autobiografiske beskrivelser av opplevelse av skyldfølelse hovedsakelig hadde mellommenneskelig innhold.

Det selvbevisste og det eksistensielle. Eksistensiell skyld er et begrep som vil kort nevnes her, siden det noen ganger brukes i forbindelse med skyldrelaterte opplevelser. Rollo May (1983) definerer tre former for eksistensiell skyld: Den første oppleves ved erkjennelse av at man unngår å utvikle sine potensielle intellektuelle, sosiale, emosjonelle og fysiske evner. Dette impliserer en gjenkjennelse av sitt ansvar for å handle korrekt, som i dette tilfellet innebærer å utvikle sitt menneskelige potensial. Den andre oppstår som et resultat av atskilthet fra medmennesker, og den tredje – som et resultat av atskilthet fra naturen (May, 1983). Alle de tre formene for eksistensiell skyld må være erkjent for å kunne oppleves,- dette impliserer nødvendigheten av selvrefleksjon, og gjenspeiler dermed skyldfølelsens selvbevisste komponent.

Situasjoner med ubalanse. Empirien viser også at dårlig samvittighet/skyldfølelse kan utløses i situasjoner som innebærer en form for ubalanse: Sosialpsykologene Harth, Kessler og Leach (2008) fant at skyldfølelse oppleves i situasjoner med betraktelige og illegitime ulikheter i en gruppe. Guerrero, La Valley og Farinelli (2008) har beskrevet at det å ha fått for mange fordeler i parforhold, henger sammen med opplevelse av skyldfølelse. Baumeister et al., (1994) fant at mennesker kan oppleve skyldfølelse i situasjoner, der de er blitt klar over å ha fått fordeler gjennom en urettferdig fordelingsmåte, mens andre er blitt forulempet.

Vikarierende skyld. Så langt har det blitt beskrevet situasjoner hvor dårlig samvittighet/skyldfølelse oppleves som en reaksjon på egne feilaktige handlinger. I de senere år er det kommet en del forskning som viser at personlig involvering ikke er en nødvendig forutsetning for å oppleve dårlig samvittighet/skyldfølelse. Begrepet '*vikarierende skyld*' omtales i litteraturen som kombinerer forskning på emosjoner med sosialpsykologisk forskning på identitet og gruppeprosesser. Vikarierende skyld refererer til en følelse som oppleves som en respons på overtredelser eller feilhandlinger gjort av andre individer (Lickel, Schmader & Spanovic, 2007). Opplevelse av en slik følelse sies å være forbundet med interpersonlig avhengighet mellom den som opplever vikarierende skyld og gjerningsmannen (Tangney et al., 2007), samt en forestilling om at man kan ha påvirket gjerningsmannens atferd (Lickel et al., 2007).

Oppmerksomhet for dårlig samvittighet/skyldfølelse – kroppslig og mental

De siste tiårs konvergerende forskningsresultater støtter forestillingen om at emosjoner hovedsakelig oppstår i nervesystemet og baseres på en initiell kroppslig erfaring, som blir symbolsk i interaksjon med våre omgivelser (Stolorow, 2005). Dette impliserer en mulighet til å få en bevisst tilgang på følelsene, gjennom å rette oppmerksomheten mot følelsenes kroppslige og mentale kjennetegn.

Det kan synes som det ikke foreligger noe forskning som har stilt direkte spørsmål om respondentenes oppmerksomhet på dårlig samvittighet/skyldfølelse, slik det er blitt gjort i denne studien. Vi kan allikevel forestille oss at mennesker kan bli oppmerksomme på denne følelsen, når dens ubehagelige kjennetegn kommer i fokus for oppmerksomheten: Baumeister et al., (1995) fant at opplevelse av skyldfølelse henger ofte sammen med aversive aktiverings ('arousal') tilstander og forekommer sjelden i behagelige avslappede tilstander. Også Kubany og Watson (2003) tar med 'ubehag' som en av de primære komponentene i sin multidimensjonale modell av skyldfølelse. Bartlett og Izard (Izard, 1991) har funnet at opplevelsen av skyldfølelse domineres av en fornemmelse av anspenhet. Scherer og Wallbott (1994) har i sin studie vist at skyldfølelse kjennetegnes ved fravær av markerte fysiologiske responser.

Virkning – hva følelsen gjør med en

Kognitiv aktivitet. Izard (1991) anser sinnets økte aktivitet som en av hovedvirkningene av opplevelsen av skyldfølelse på individet: Tanker om det gale man har gjort, hva man kan foreta seg for å gjøre opp, de andres reaksjoner og relasjonens fremtid trenger seg inn i sinnet i et repeterende mønster.

Anger og selvbekreftelse. Selvbekreftelse og hard kritikk av seg selv for det en har gjort, er nok en virkning av skyldfølelse, dokumentert i en studie som baserer sine funn på beskrivelser av opplevelse av bl.a. skyldfølelse i et utvalg amerikanske studenter (Tangney et al., 1996). Smith, Webster og Parrott (2002) fant også at anger og selvbekreftelse ble rapportert som virkninger av skyldfølelse i forsøkspersonenes beskrivelser av selvopplevde erfaringer og responser på hypotetiske scenarier.

Ønske om å få sin straff. Maher (1966) bemerker at den subjektive opplevelse av skyldfølelse har en tendens til å føre til at individer søker straff. Dette støttes også av Epston og Whites (1992) beskrivelser av behandlingsforløp, der skyldfølelse spiller en avgjørende rolle.

Risikoaversjon. Empiriske studier av svært ulike utvalg tyder på at tendensen til å oppleve dårlig samvittighet/skyldfølelse er omvendt proporsjonal med tendensen til antisosial og risikopreget atferd (Tibbetts, 2003; Mancini & Gangemi, 2004). Dette kan forklares av Oliver og Moshers (1968) funn gjort på bakgrunn av skyldmålinger i et utvalg innsatte: høye skårer på en skyld-skala hadde en positiv sammenheng med MMPI skalaer knyttet til inhibisjon, og korrelerte negativt med MMPI skalaer assosiert med utagerende atferd.

Håndtering – hva man gjør med følelsen

Teori: Emosjonell regulering. Emosjoner kan sees på som responstendenser, som kan moduleres på mange ulike måter (James, 1884). Det er nettopp dette kjennetegnet ved emosjoner som muliggjør en prosess av *emosjonell regulering*, som handler om måter å opprettholde, dempe eller forsterke emosjonell aktivering på (Izard et al., 2008). Som nevnt ovenfor, ledsages opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse av ubehag. Noen vil ønske å regulere dårlig samvittighet/skyldfølelse for å minimere eller unngå ubehaget som ligger i selve følelsen. Håndtering av dårlig samvittighet/skyldfølelse kan således gjenspeile en slik prosess av emosjonell regulering.

Gross (2007) skisserer fem ulike emosjonsreguleringsstrategier:

- Valg av situasjon – man unngår situasjoner som erfaringsmessig utløser dårlig samvittighet/skyldfølelse.
- Modifisering av situasjon – man forsøker å endre situasjonen og mildne situasjonens emosjonelle virkning: gjør for eksempel opp for skylden.
- Endring av oppmerksomhetsfokus, distraksjon – ifølge Boden og Baumeister (1997) kan denne strategien være både bevisst, - som når man velger å avlede seg selv; eller ubevisst, - der oppmerksomheten umerkbart skifter fokus til noe mer behagelig.

- Kognitiv re-evaluering – forsøk på endring av vår vurdering av situasjonen, eller hva vi tenker om vår evne til å hankses med situasjonens konsekvenser. I tilfelle dårlig samvittighet/skyldfølelse vil det for eksempel si å tenke, at det man har gjort, ikke var så galt, eller å tenke at det blir lett å gjøre opp for seg.
- Modulering av respons – forsøk på en direkte påvirkning av den fysiologiske, opplevelsesmessige eller atferdsmessige respons, for eksempel ved hjelp av bevissthetsendrende stoffer, avslappingsøvelser o.l. En annen form av responsmodulering involverer reguleringen av den emosjonelle ekspressive atferden. Forskningen viser at menneskers kapasitet til emosjonsregulering øker, dersom de klarer å finne adaptive uttrykk for emosjoner (Thompson, 1994).

Teori: Emosjonell benyttelse. Anstrengelser gjort i forbindelse med emosjonell regulering kan fasilitere evnen til å benytte emosjoner: Begrepet 'emosjonell benyttelse' refererer til bruk av planlagte og spontane teknikker og strategier som omvandler energien, som ligger i den emosjonelle aktiveringen, inn i konstruktiv tenkning og atferd (Izard et al., 2008). Benyttelse av emosjonenes adaptive funksjoner er også sentral i affektbevissthetsteoriens syn på affekter og affektintegrasjon, et begrep som omhandler graden av funksjonell integrasjon av affektive, motivasjonelle signaler i kognisjon og atferd. Affektintegrasjon konseptualiseres med utgangspunkt i individets fungering på de fire aspektene ved affektbevissthet: oppmerksomhet, toleranse, non-verbal og begrepsmessig ekspressivitet. En god affektintegrasjon vurderes i affektbevissthetsmodellen å være et godt mål for psykisk helse (Solbakken et al., 2010).

Empiri: reparative handlinger. Man opplever skyldfølelse når man har gjort noe galt og føler at relasjonen er blitt skadet eller midlertidig brutt. En atferd som tar sikte på å gjenopprette den andres tillit til "den skyldige", vil være en naturlig måte å håndtere skyldfølelse på (Izard, 1991). Mye empiri tyder på at dårlig samvittighet/skyldfølelse korresponderer med reparative handlinger, som kan inkludere tilståelse, unnskyldning og omgjøring av atferdens konsekvenser (Tangney et al., 2007). Lewis, M. (2008) deler mulige korrigerende handlingsmåter inn i to grupper: 1) retting av feilen og 2) hindring av at den oppstår igjen. Tangney et al. (2007) anfører at empirien vurderer slike handlingstendenser som konstruktiv og proaktiv atferd (for eksempel Ketelaar & Au, 2003).

Dahl et al. (2005) gir et eksempel på reparativ atferd: Når forbrukere opplever skyldfølelse overfor en salgsmann, grunnet manglende tidligere kjøp, vil de forsøke å foreta reparative handlinger i form av flere fremtidige kjøp, for å ivareta det på forhånd bestående forholdet til salgsmannen. ”Reparasjonen” blir rettet spesifikt mot salgsmannen, og ikke mot firmaet, noe som minner oss på den relasjonelle karakteren til dårlig samvittighet/skyldfølelse.

Signalfunksjon – følelsens motivasjonelle kraft

Teori. Emosjoner får oss ikke bare til å *føle* noe, de får oss også til å *gjøre* noe (Frijda, 1986). Dette er reflektert i språket vi bruker til å beskrive emosjoner: I germanske språk har ordet ’skyld’ klare referanser til å gjøre opp for seg: på norsk er det tydelig at skyld krever oppgjør. Det engelske ’guilt’ er relatert til det tyske ordet ’Geld’ (penger), som igjen reflekterer det faktum at skyld/’guilt’ har noe med kompensasjon å gjøre (Karlsson & Sjöberg, 2009).

Tomkins (1962) fremsetter en hypotese om at affekt alltid er tilstede i organismen, med potensiell mulighet for å forme bevissthetstilstanden og gi retning til atferden. Affektbevissthetsmodellen, inspirert av Tomkins, postulerer at affekter utgjør grunnleggende motivasjonskrefter, på linje med andre drift-lignende fenomener (Monsen & Monsen, 1999).

Empiri. Det kan synes som forskningslitteraturen setter dårlig samvittighet/skyldfølelsens moralske og relasjonelle egenskaper i høysetet, når det snakkes om denne følelsens signaleffekt: Izard (1991) oppsummerer dårlig samvittighet/skyldfølelsens motivasjonelle styrke slik: Opplevelse av skyldfølelse knytter personen til skyldens kilde; den ubehagelige følelsen vil ikke avta uten en forsoning som vil gjenopprette en sosial harmoni.

Izard (1991) tilskriver dårlig samvittighet/skyldfølelse en avgjørende rolle når det gjelder utvikling av affektive-kognitive strukturer som understøtter et menneskes samvittighet, samt affektive-kognitive handlingsmønstre korresponderende med moralsk atferd. Ifølge Izard henger skyldfølelse med vår følelse av ansvar for å ha forårsaket en annens lidelse; som følge av dette opplever vi et behov for å finne riktige handlinger og ord for å hele såret. Denne skyldens effekt som består i å føle oss ansvarlig, fostrer psykologisk modning (Izard, 1991).

Baumeister et al. (1994) foreslår at skyldfølelse tjener flere funksjoner som gavner mellommenneskelige forhold, både de nære og i samfunnet forøvrig: Dette gjelder bl.a.

skyldfølelsens bidrag til omfordeling av makten i forhold, samt utjevning av det emosjonelle ubehag.

Tangney et al. (2007) mener at skyldfølelse som man kan "forutføle", når man forestiller seg en tenkt atferd, noe Freud (1953) også antar er mulig, vil påvirke våre valg, og vil på den måten være en slags moralsk vokter av vår atferd.

Ekspressivitet – vedståthet samt emosjonelt og begrepsmessig uttrykk

Ekspressivitet består i affektbevissthetsmodellen av to opplevelseskategorier: vedståthet og emosjonelt uttrykk.

Vedståthet – holdning til emosjonelt eller begrepsmessig uttrykk for følelsen.

Vedståthet refererer til hvorvidt individer finner det komfortabelt eller ubehagelig, å gi uttrykk for en spesiell følelse, samt å oppleve at denne følelsen kommer til uttrykk ufrivillig. Det finnes lite psykologisk forskningslitteratur som omhandler vedståthet i forbindelse med uttrykk for dårlig samvittighet/skyldfølelse. Izard (1991) nevner at skyld har en tendens til å få mennesker til å skjule noe, - dette vil innebære lav vedståthet; eller rette noe opp, - dette vil innebære høy vedståthet for skyldfølelse. Scherer og Wallbott (1994) fant at få andre følelser ønskes kontrollert like sterkt som skyldfølelse – kun skam blir forsøkt kontrollert mer enn skyldfølelse i denne studien, noe som kan tyde på lav vedståthet for dårlig samvittighet/skyldfølelse.

Typisk uttrykk – emosjonelt og begrepsmessig. Affektbevissthetsmodellen er opptatt av to former for typisk uttrykk: emosjonelt uttrykk og begrepsmessig uttrykk.

Emosjonelt uttrykk. Den emosjonelle ekspressiviteten beskriver kommunikasjon gjennom uttrykk av emosjoner ved hjelp av ansiktsuttrykk, tonefall / stemmeleie og gjennom endring av kroppsholdningen. Differensiell Emosjons Teori påstår at de kritiske motivasjonelle og kommunikative aspektene ved ansikts-ekspressiv atferd har sin opprinnelse i evolusjonsprosessen og har en grunnleggende betydning for overlevelse og tilpasning ikke bare i spedbarnsfasen, men gjennom hele livet (Magai, 2008). Ifølge teorien fungerer den ansikts-ekspressive atferden som både et signal til seg selv, noe som representerer emosjonenes motivasjonelle effekt; og et signal til omgivelsene, som vi bruker til kommunikasjon av våre behov, ønsker og intensjoner.

Begrepsmessig uttrykk. Den begrepsmessige ekspressiviteten beskriver hvordan man gir et verbalt uttrykk for sin indre emosjonelle opplevelse. Forskningen har vist at emosjonell ekspressivitet kan ha gunstige psykologiske og helsemessige effekter: Den begrepsmessige ekspressive atferden, det vil si å sette ord på følelser, er funnet å dempe intensiteten av negative emosjonelle opplevelser (Lieberman, Eisenberger, Crockett, Tom, Pfeifer & Way, 2007).

Empiri for ekspressivitet generelt. Den gjennomførte empiriske forskningslitteraturen som omhandler ekspressivitet av grunnleggende emosjoner, utelukker i stor grad dårlig samvittighet/skyldfølelse. Dette kan ha sammenheng med at denne følelsen dessverre ikke er med i Ekman, Friesen, O'Sullivan, Chan, Diacoyanni-Tarlatzis, Heider et al. (1987) og Izard (1971) sin forskning på ansiktsuttrykk av grunnleggende emosjoner: Disse forskerne har utøvet en stor påvirkning på forskningsfeltet, da de satte fokus på studiet av tydelig observerbare emosjonelle uttrykk (Zajonc & McIntosh, 1992).

Izard (1991) påstår at absolutt reliable eksterne eller interne indikatorer for dårlig samvittighet/skyldfølelse ikke var blitt identifisert, noe som støttes av Keltner og Buswell (1996). Izard (1991) supplerer også med at alle de andre grunnleggende emosjonene har flere distinkte kjennetegn ved emosjonelt ansiktsuttrykk, enn skyldfølelse, noe som gjør at denne emosjonen er vanskelig å oppdage hos andre.

Noe tidligere beskriver Izard (1971) uttrykket av skyld som veldig likt uttrykket av skam: Skyldfølelse kan få individet til å senke hode, se bort og unngå øyekontakt med andre mennesker, spesielt med beskyldneren.

Scherer og Wallbott (1994) supplerer det uklare bildet av dårlig samvittighet/skyldfølelsens ekspressivitet med følgende: Forskerne sammenlignet skyldfølelse med seks andre emosjoner og fant at skyldfølelse var forbundet med lavest forekomst av non-verbal ekspressiv atferd, relativt til de andre følelsene.

Metode

Deltagere

Rekruttering av og oversikt over forskningsprosjektdeltakere. Ti førstehåndsbekjente ble gitt informasjonsbrev og spurt om å delta i undersøkelsen. To takket nei, og de åtte som ønsket å delta, rekrutterte sytten ytterligere respondenter etter snøball-metoden (Goodman, 1961). Av de 25 respondentene ble 20 tilfeldig plukket ut til å representere datamaterialet for analyse innenfor rammene av denne oppgaven, slik at det endelige utvalget ble mest mulig rikholdig og representativt med hensyn til kjønnsfordeling (10 menn, 10 kvinner), aldersfordeling (aldersspennet menn: 27 – 56; aldersspennet kvinner: 25 - 62) og utdannelsesbakgrunn (12 har fullført høyere utdanning, 8 har ikke fullført høyere utdanning). Tabell 1 gir en oversikt over kjønn, alder, yrke og opprinnelsessted til de respondentene hvis svar inngår i denne studiens datamateriale.

Tabell 1

Respondentenes kjønn, alder, yrke og opprinnelsessted.

<i>N</i>	<i>Kjønn</i>	<i>Alder</i>	<i>Yrke og opprinnelsessted</i>
1	M	34	Økonom, Tyskland, by
2	K	32	Frisør, Norge, by
3	M	27	Håndverker, Norge, by
5	M	34	Økonom, Norge, bygd
6	K	40	Musikklærer, Norge, by
7	K	32	Student, Norge, by
8	K	57	Økonom, Norge, bygd
9	K	32	Døvetolk, Tyskland, bygd
10	K	35	Student, Norge, by
11	K	37	Ingeniør, Norge, bygd
13	K	62	Funksjonær, Norge, by
14	K	41	Funksjonær, Norge, by
15	M	54	Funksjonær, Norge, by
16	M	53	Administrasjon, Norge, bygd
19	K	25	Pedagogisk leder, kunststudent, Norge, bygd
20	M	37	Administrasjon, Norge, bygd

21	M	50	Administrasjon og ledelse, Norge, bygd
22	M	37	Administrasjon, Norge, bygd
23	M	56	Administrasjon og ledelse, Norge, bygd
25	M	40	Administrasjon og ledelse, Norge, bygd

Med 'by' menes stor eller liten by, samt urbane omgivelser

Med 'bygd' menes mer griskrendte strøk

Prosedyrer og forskningsmateriale

Affektbevissthetsintervjuet. Affektbevissthetsintervjuet er et semi-strukturert intervju, som brukes i kliniske populasjoner for å få frem en profil av pasientens grad av affektbevissthet samt personens forhold til forskjellige aspekter ved hver følelse. Disse aspektene inkluderer det å legge merke til, tåle og uttrykke følelser. Den siste versjonen av ABI (Monsen et al., 2008) som er brukt under innsamlingen av data, inkluderer elleve følelser: interesse/iver, velbehag/glede, redsel/engstelse, irritasjon/sinne, forakt, vemmelse/avsky, sjananse/skam, fortvilelse/tristhet, misunnelse/sjalousi, dårlig samvittighet/skyldfølelse og ømhet/hengivenhet. Spørsmålene i intervjuet er utformet i tråd med affektbevissthetsmodellen, der det å få frem den subjektive opplevelsen av hver følelse står sentralt, og følger strukturen i affektbevissthetsbegrepet: 1) Utløsende scener, 2) Oppmerksomhet 3) Toleranse og 4) Ekspressivitet. Oppmerksomhet deles inn i kroppslig og mental. Toleranse består av tre ulike elementer: virkning, håndtering av følelsen og følelsens signalfunksjon. Ekspressivitet består av et emosjonelt (non-verbalt) og begrepsmessig (verbalt) følelsesuttrykk, samt vedståthet for begge typene uttrykk.

Affektbevissthetsintervjuets oppbygning. Innledningsvis sier intervjueren: "Jeg vil nå snakke med deg om hvordan du kan ha det, og hva du opplever i ulike situasjoner". Deretter følger spørsmål til hver av de elleve følelseskategoriene – begynnende med interesse/iver. Siden denne oppgaven handler om dårlig samvittighet /skyldfølelse, vil jeg i det følgende gi et eksempel på utspørringen av respondentene, med utgangspunkt i denne følelsen.

Intervjueren sier: "Først vil jeg at du skal fortelle meg om noe, som får deg til å kjenne dårlig samvittighet og skyldfølelse". Når respondenten har beskrevet noen scener, spør intervjueren: "Hvordan merker du at du kjenner dårlig samvittighet og skyldfølelse?" Her ønsker intervjueren å få frem både kroppslige og mentale kjennetegn, og vil således spesifikt spørre respondenten om

kroppslige kjennetegn, dersom han/hun kun nevner mentale kjennetegn, og vise versa. Videre undersøker intervjueren de tre aspektene av toleranse for følelsen: 1) Virkning, - ”Hva slags virkning kan følelsen av dårlig samvittighet og skyldfølelse ha på deg, hva gjør den følelsen med deg?”; 2) Håndtering, - ”Når du merker at du kjenner dårlig samvittighet og skyldfølelse, hva gjør du med den følelsen?”; og 3) Signalfunksjon, - ”Hva tror du denne følelsen kan fortelle deg av betydning?” For å undersøke emosjonell ekspressivitet, spør intervjueren: ”Hvordan er det for deg å vise at du kjenner dårlig samvittighet og skyldfølelse?” (for å få frem vedståthet), samt ”Hvordan tror du du viser det?” (for å få frem typisk uttrykk). Begrepsmessig ekspressivitet kartlegges ved hjelp av følgende spørsmål: ”Hvordan er det for deg å fortelle andre at du kjenner dårlig samvittighet og skyldfølelse” (for å få frem vedståthet), samt ”Hva er en typisk måte for deg å fortelle andre at du kjenner dårlig samvittighet og skyldfølelse?” (for å få frem typisk uttrykk).

Denne gjennomgangen gjentas for hver av de elleve følelseskategoriene i den rekkefølgen som kategoriene er oppgitt i ovenfor.

I denne studien har affektbevissthetsintervjuet blitt brukt med det for øyet å få frem respondentenes subjektive opplevelse av følelser. Oppgavens forfatter har brukt den delen av dataene innsamlet, ved hjelp av intervjuet, som tar for seg dårlig samvittighet/skyldfølelse.

Gjennomføring av ABI.

Forberedelser. Undertegnede ble kjent med affektbevissthetsmodellen, affektbevissthetsintervjuet og skåringskriteriene i rammene av kursene ved psykologisk institutt, Universitetet i Oslo: PSYC 6504 Intervensjoner og endringsprosesser i psykodynamisk terapi, samt PSYC 6300 Praktikum. Veilederen av denne oppgaven gav undertegnede opplæring i gjennomføring av ABI; det ble gjennomført et testintervju som ikke inngår i oppgavens datamateriale. Alle prosedyrene ble planlagt og gjennomført i samsvar med Helsinkideklarasjonen.

Gjennomføring av intervjuene. To av intervjuene ble gjort hjemme hos undertegnede, syv – hjemme hos respondentene, ni – på arbeidsplassen til respondentene og to av intervjuene – ute i naturen. Varigheten av intervjuene er mellom 1 t 15 min og 2 t 25 min. Tre av intervjuene har en pause på ca 10 minutter midt i intervjuet. Alle intervjuene er tatt opp på audio ved hjelp av

en digital opptaker. Alle intervjuene er gjennomført på norsk; de to respondentene som kommer fra Tyskland har bodd i Norge i mange år og behersker norsk.

Den ovenfor beskrevne oppbygningen av ABI lå til grunn for gjennomføringen av intervjuene og innsamlingen av data. Spørsmålene ble stilt mest mulig åpent, i tråd med retningslinjene for ABI. Enkelte tilleggsspørsmål ble stilt for å få frem flere aspekter ved respondentenes opplevelse (utforskende spørsmål) eller for å fasilitere respondentenes svar (reformulerende spørsmål) i de tilfellene, der deltagerne misforsto hensikten med spørsmålene eller ikke klarte å komme på passende svar. Intervjueren kom noen ganger med bekreftende utsagn, som resulterte i at det ble lettere for deltageren å gi informasjon.

Tabell 2

Eksempler på tilleggsspørsmål

Utforskende	<i>Og hvordan ser du ut, når du har dårlig samvittighet og skyldfølelse?</i>
	Da vil jeg jo se litt flau meg ut, og beklage meg, selvfølgelig, beklage så mye og... liksom...
	<i>Og hva med kroppsholdningen?</i>
	Ja, senket hode, bekjenner sine synder.
	<i>Mimikken da, og stemmen, skjer det noe med den?</i>
	Ja, den blir vel også litt svakere, og... Ja, roligere, og kanskje, litt sånn... litt avventende.
Reformulerende	<i>Ansiktsuttrykket?</i>
	Ja, det forandrer seg sikkert. Ja, øynene slår ned, og... angeren er der, liksom.
	<i>Tror du den følelsen kan være et signal på noe?</i>
Bekreftende	Signal, hva mener du med det?
	<i>Tror du du kan lære noe av den følelsen?</i>
	<i>Og hvordan tror du den følelsen vises på deg? Er det noe med ansiktet eller kroppsholdningen?</i>
	Ja, det er det helt sikkert.
	<i>Du bare ikke vet hva og hvordan.</i>
	Nei, det vises vel i den forstand at jeg blir veldig alvorlig.

Dataanalyser

Tematisk analyse - identifisere, analysere og rapportere mønstre funnet i data. Tematisk analyse er en teoretisk fleksibel måte å analysere kvalitative data på, som brukes en del i psykologisk forskning (Braun & Clarke, 2006). Denne analysemetoden er brukt for å organisere, analysere og rapportere mønstre (temaer) som er funnet i datamaterialet, som ligger til grunn for denne oppgaven. Videre blir de konkrete stegene i dataanalysen beskrevet.

1. **Transkripsjon.** De delene av intervjuene som omhandlet dårlig samvittighet/skyldfølelse ble transkribert i sin helhet.
2. **Koding.** Respondentenes utsagn fra transkripsjonene ble deretter plassert i fem kategorier i affektbevissthetsskjemaer, som et ledd i analyseprosessen. Det ble laget ett skjema for hver respondent, tilsammen 20 skjemaer. Kategoriene i affektbevissthetsskjemaene samsvarer med inndelingen av affektbevissthetsintervjuet, og er som følger: 1) scener, 2) oppmerksomhet (inndelt i kroppslig og mental), 3) toleranse (inndelt i virkning, håndtering og signalfunksjon), 4) emosjonell ekspressivitet (inndelt i vedståthet og typisk uttrykk), 5) begrepsmessig ekspressivitet (inndelt i vedståthet og typisk uttrykk).

Den tematiske analysen fortsatte ”nedenfra og opp” – fra det gitte materialet til teoretiske begreper: Hvert avsnitt under spørsmålene i intervjuet ble gjennom søkt på leting etter åpne temaer. Lange utsagn ble deretter komprimert, slik at meningsessensen ble igjen, og kodet med foreløpige tematiske overskrifter. ”Dårlig samvittighet? Ja, sånne ting som man burde ha gjort, og fulgt opp, og ... Dårlig samvittighet for det du ikke får gjort. Ja. Det er noen jeg burde ha besøkt, ikke sant. ”Av dette tekstavsnittet ble for eksempel følgende meningsbærende utsagn trukket ut: ’Ting som jeg burde ha gjort – besøke noen’, – og kodet under et potensielt temanavn ’Skuffer nære og kjære’, sortert under et høyereordens potensielt begrep ’Unnlatelse’, kategorisert under den kategorien som spørsmålet tilhørende dette utsagnet kom fra i affektbevissthetsintervjuet – ’Scener’.

Kolonne for kolonne i affektbevissthetsskjemaene ble sammenholdt på leting etter felles temaer. I de tilfellene der utsagnene ikke kunne entydig forstås som tilhørende ett eller annet tema, gikk man tilbake til transkripsjonen for å sjekke om konteksten i intervjumaterialet kunne være avklarende.

3. **Definisjon og benevning av kategoriene.** Prosessen som gikk ut på å sammenligne skjemaene fortsatte til alle utsagnene kunne grupperes i kategorier med foreløpige tematiske overskrifter. Etter en eksklusjon av ”uteliggere” – utsagn som ble vurdert som for idiosynkratiske (Creswell, 1998), ble de tematiske overskriftene med tilhørende utsagn gjennomgått på nytt med tanke på kalibrering av kategoriene: Målet var å finne et passende nivå på kategoriene, som kunne ivareta både hensynet til oversikt og spesifisitet, og samtidig gi et rikt bilde av respondentenes subjektive opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse.
4. **Kontroll av kategorier mot rådata.** Som en del av analyseprosessen gikk man tilbake til det opprinnelige transkriberte datamaterialet for å sjekke hvor godt respondentenes utsagn, slik de ble tolket under kodingsprosessen, passet inn under de kategoriene som var blitt definert. Dette resulterte i noen omplasseringer av utsagnene.
5. **Revisjon og endelig benevnelse av kategorier.** For å unngå at kodingen ble idiosynkratisk, samt utføre en troverdighetssjekk av dataanalysene, ble innholdet i kategoriene samt kategoriernes navn gjennomgått av og diskutert med veilederen. Det ble videre laget diagrammer med overskrifter på kategoriene, noe som tydeliggjorde sammenhenger mellom temaene, og av den grunn førte til noen små justeringer av kategoriernes navn samt utsagnenes plassering.

Resultater

I den følgende presentasjonen av resultatene blir kategoriene, som den tematiske analysen har resultert i, eksemplifisert med respondentenes sitater. Respondentens nummer blir da angitt i parentes på slutten av hvert sitat, på følgende måte: (R nr.).

Scener – situasjoner som utløser dårlig samvittighet/skyldfølelse

Det antas at affektiv aktivering utløses av indre eller ytre hendelser (Monsen & Monsen, 1999). Under intervjuet fikk respondentene følgende spørsmål: ”Først vil jeg at du skal fortelle meg om noe som får deg til å kjenne dårlig samvittighet og skyldfølelse.” Under analysen av datamaterialet kunne de hendelsene som respondentene angav som utløsende for dårlig samvittighet/skyldfølelse, grupperes i to hovedkategorier: *Overtredelse* – en affektiv aktivering

etter at man har begått urett (38 utsagn), og *Unnlatelse* – en affektiv aktivering på grunn av at man har unnlatt å handle (også 38 utsagn). Videre følger en presentasjon av disse kategoriene med underkategorier. For oversikt over funnene se figur 1 på side 28.

Overtredelse. Overtredelse handler om at man har utført en handling som går på tvers av formelle eller uformelle normer. Flere respondenter har kommet med ganske generelle utsagn som ikke kunne plasseres i noen av de underordnede kategoriene, som for eksempel: ” Du må ha gjort noe gærnt for å få skyldfølelse”, ”hvis jeg gjør noe galt”, ”hvis du gjør ting som ikke er bra”. De fleste av respondentene har kommet med spesifikke beskrivelser av utløsende hendelser hvor de har begått urett:

Lovovertrjedelse. Denne underkategorien handler om situasjoner der man bryter en konkret gjeldende lov: ”Kjørt for fort, for eksempel. Og blir tatt i trafikk kontroll” (R 23).

Forvoldelse av uheldige konsekvenser for andre. Dette er en relativt selvforklarende underkategori, som involverer situasjoner der man blir bevisst, at ens handlinger har forårsaket uheldige konsekvenser for andre: ”Hvis jeg gjør noe, bevisst eller ubevisst, som skader eller som er ubehagelig for andre. Først og fremst de nærmeste” (R 16). ”Ting som går utover andre: sniker i kø” (R 22).

Tillitsbrudd/Løftebrudd. Denne underkategorien handler om nok en måte å begå urett mot andre på, og nemlig å bryte en uformell pakt, uttalt eller uuttalt, inngått med en annen person: ”Lover til å gjøre ting som jeg ikke har gjort” (R 3), ”Jeg har lovet noe som jeg har glemt” (R 8).

Urett mot egne barn. Samhandling mellom foreldre og barn synes å være en hyppig årsak til dårlig samvittighet/skyldfølelse hos foreldre. Denne underkategorien er et eksempel på at kategoriene ikke er gjensidig utelukkende, og at enkelte utsagn kunne blitt plassert i flere kategorier. For eksempel kunne utsagnet til R 14: ” har vært kort i lunta mot datteren”, også blitt plassert i kategorien *Uttrykk for negativ affekt*. Det virket imidlertid naturlig å lage en egen kategori som handlet om relasjonen til egne barn, som en utløsende årsak til dårlig samvittighet/skyldfølelse, siden de fleste av respondentene, som hadde egne barn, kom med eksempler om samspillssituasjoner med disse. Et annet eksempel på et utsagn fra denne kategorien er: ” Behandler barna urettferdig” (R 1).

Impulsiv verbalisering. Denne underkategorien av handlinger som forårsaker dårlig samvittighet/skyldfølelse, inkluderer situasjoner, der man sier noe impulsivt, som man angrrer på i ettertid: ”Hvis jeg har vært altfor ærlig mot foreldrene og sagt ting som jeg mener, men som jeg ikke burde ha sagt” (R 7). ”Sier eller gjør ting, som jeg egentlig ikke mener” (R 3).

Uttrykk for negativ affekt. Det å uttrykke for eksempel sinne, irritasjon og sjalusi – såkalte negative affekter – kan skape ubehag hos den som disse affektene uttrykkes overfor. Dette ubehaget fanges opp av ”avsenderen” og kan forårsake dårlig samvittighet/skyldfølelse hos ham/henne: ”Jeg kan oppføre meg litt dårlig – avvisende - overfor svigermoren og kjæresten til søsteren min” (R7); ”Har vært sjalu og urimelig, irrasjonell” (R10).

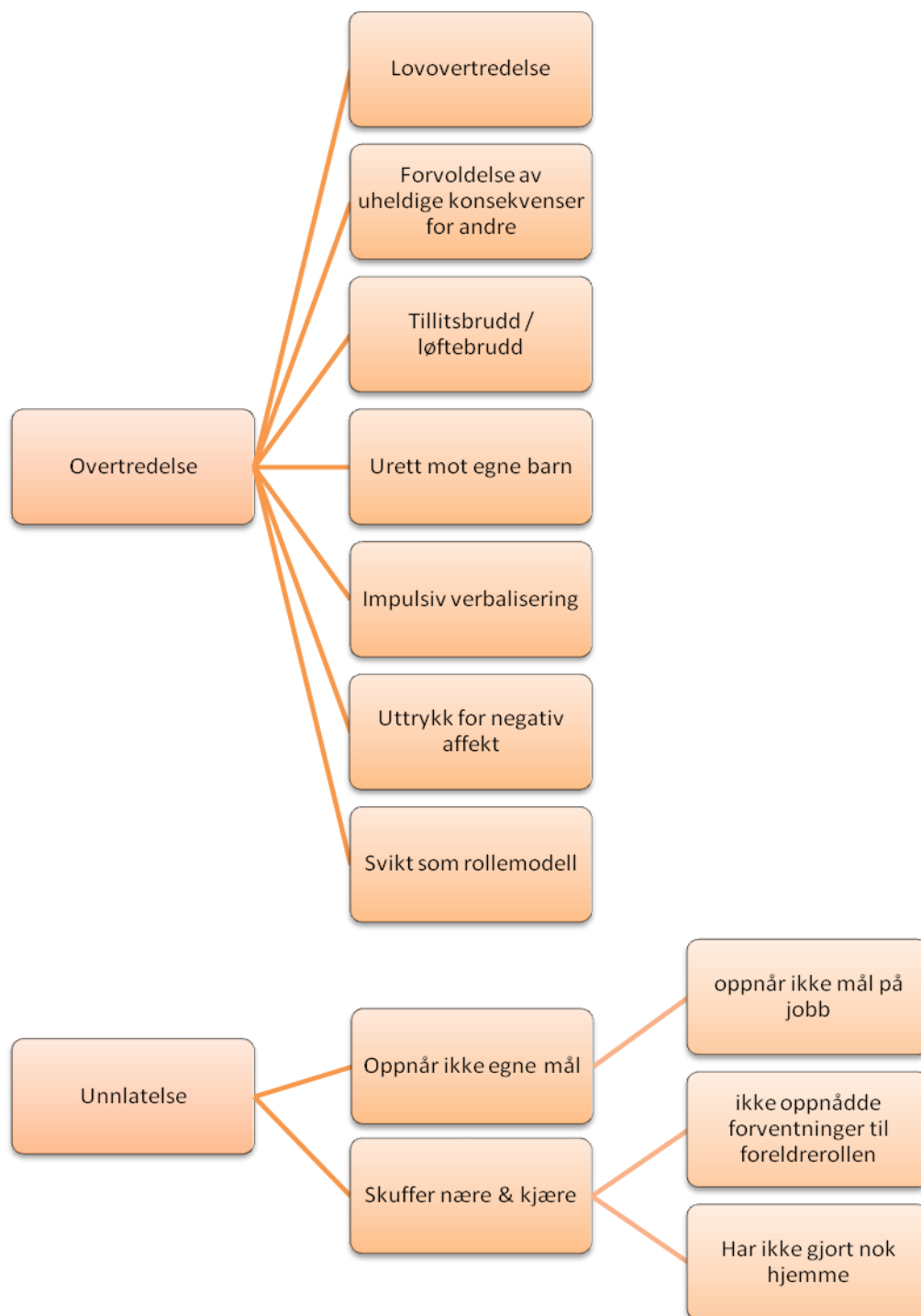
Svikt som rollemodell. Denne underkategorien involverer handlinger som bryter med egne indre standarder for god oppførsel. Her er det også involvert hensyntagen til andres ubehag samt skuffelse over seg selv som rollemodell for god oppførsel: ”Opplevelse av å ha sviktet: å ha kjørt for fort i forhold til reglementet, mens jeg prøvde å lære opp mine nærmeste, og alle andre, å sitte og holde seg i trafikken, og så går du i fella selv!” (R 23).

Unnlatelse. Den andre hovedkategorien under *Utløsende scener* - unnlatelse - handler om situasjoner hvor man har unnlatt å handle, der handling var påkrevd. Det at man har unnlatt å handle, har dermed forårsaket smerte eller ubehag hos den andre part, som på en eller annen måte er relatert til handlingen som skulle vært gjort. Følgende utsagn er blitt plassert under denne generelle kategoribetegnelsen, for eksempel: ”Unnlater å gjøre ting” (R 3); ”Hverdagslige ting, som du egentlig føler du burde gjort, men du har ikke energi eller du orker ikke” (R 5). De mer spesifikke utsagnene er blitt delt inn i to grupper: *Oppnår ikke egne mål* og *Skuffer nære og kjære*.

Oppnår ikke egne mål. Denne underkategorien handler om fravær av handlinger der den lidende part er en selv: ”Gjør ting, som har en stor betydning for meg, dårlig” (R 3); ”Skulle ha mer tid til meg selv, trent mer, fått dyrket mitt mer. Skulle lest flere bøker” (6). En sekundær underkategori her er *Oppnår ikke mål på jobb* – en selv som skyldsobjekt er plassert i en spesifikk kontekst – en jobbsituasjon: ”Har dårlig samvittighet for gamle saker her (*på jobb*), som jeg ikke får gjort noe med, og burde vært ferdig med” (R 16).

Figur 1

Utløsende scener



Skuffer nære og kjære. Dette er den andre kategorien under *Unnlatelse*. De nærmeste og mest betydningsfulle personene er her skyldsobjekter, på den måten at respondenten har erkjent at

disse er blitt skadelidende på grunn av en handling som respondenten ikke har utført: ”Alt som jeg ikke får gjort, eller som jeg skulle få gjort: ta meg av, bruke mer tid på de nærmeste” (R 15); ”Jeg har en bror med Downs, og har alltid dårlig samvittighet fordi jeg er altfor lite sammen med ham” (R 2).

Noen av respondentene ble enda mer konkrete i sin beskrivelse av konteksten for unnlatelsen overfor betydningsfulle personer, - denne sekundære underkategorien har fått navn *Har ikke gjort nok hjemme*: ”Hvis ikke jeg har ryddet opp og vært litt flink gutt hjemme” (R 5).

En annen sekundær underkategori under *Skuffer nære og kjære* har fått navnet *Ikke oppnådde forventninger til foreldrerollen*: ”Leverer datteren i barnehagen, og hun er smådårlig og har lyst til å være hjemme” (R 14). I denne underkategorien er egne barn objektet for skyldfølelsen, i forbindelse med at en har unnlatt å handle. Man kunne spørre hvorfor det er blitt laget en underkategori rundt egne barn, og ikke rundt andre nære personer, som for eksempel foreldre eller søsken. Grunnen til det er at alle respondenter som er foreldre, har kommet inn på skyldfølelse og dårlig samvittighet i forhold til egne barn under intervjuet, mens det ikke har vært en slik systematikk i forhold til andre grupper nære personer.

Oppmerksomhet på dårlig samvittighet/skyldfølelse – kroppslig og mental

Oppmerksomhet handler i denne sammenheng om hvordan mennesker legger merke til at de er aktivert av følelsen dårlig samvittighet/skyldfølelse. Under intervjuet fikk respondentene følgende spørsmål: ”Hvordan merker du at du har dårlig samvittighet og skyldfølelse?” For oversikt over funnene se figur 2 på side 30.

Kroppslige kjennetegn. Totalt 21 utsagn kunne deles inn i følgende kategorier: *ubehag*, *rastløshet* og *slitenhet*.

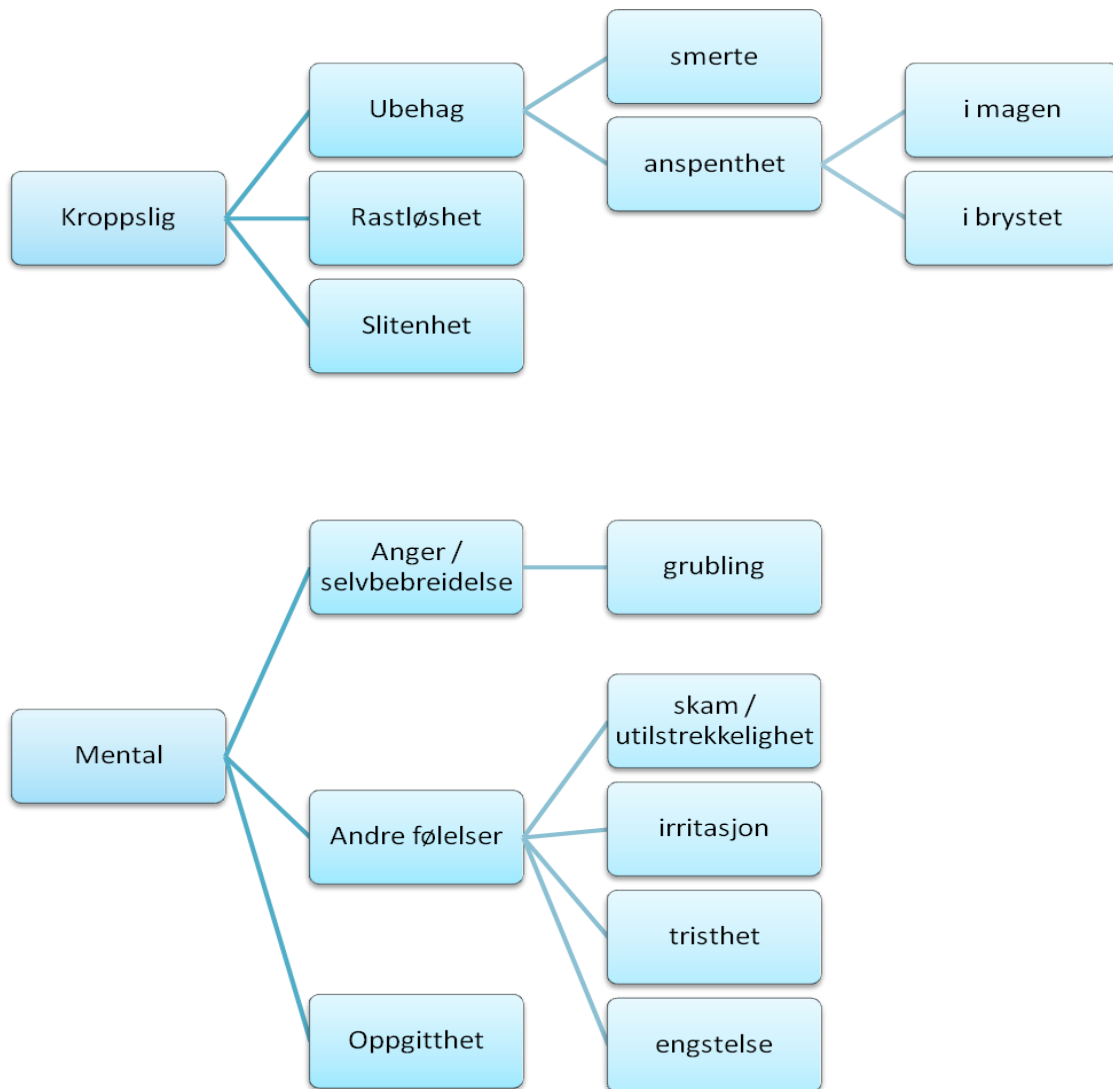
Ubehag. Respondentene beskriver at de legger merke til dårlig samvittighet/skyldfølelse ved å kjenne et ubehag: ”Det er jo ubehagelig” (R 21).

Smerte og anspenhet. Ubehaget kan hos noen ha et preg av *anspenhet*, som respondentene kjenner enten i mage- eller brystregionen: ”Følelsen er i brystet med et litt

ubehagelig preg” (R 3) og ”Sug i magen” (R 10), ”klump i magen” (R 14). Andre beskriver ubehaget mer som *smerte*: ”Får vondt i meg” (R 23).

Figur 2.

Oppmerksomhet.



Rastløshet. Dårlig samvittighet/skyldfølelse kan også merkes på den indre uroen som noen ganger resulterer i en fysisk uro: ”Blir urolig. Blir stresset inni meg: Uff, nei, nå må jeg gjøre noe.” (R 2).

Slitenhet. Respondentene sier at de legger merke til dårlig samvittighet/skyldfølelse ved at de blir slitne: ”...negativ, litt utladende. Ja, den tar energi” (R 15).

Mentale kjennetegn. Totalt 32 utsagn kunne deles inn i følgende kategorier: *anger/selvbebreidelse, andre følelser, oppgitthet.*

Anger/selvbebreidelse. Flere respondenter forteller at de legger merke til dårlig samvittighet/skyldfølelse når de fokuserer på sin egen synd og går igjennom det som har skjedd: ”Får tanker som: Uff, dette var dumt, dette skulle jeg ikke gjort, dette skulle jeg ikke sagt” (R 3), ”Indre dialog/samtale: tenker mye frem og tilbake: Burde visst...” (R 10).

Grubling. Dette er en kategori under *anger/selvbebreidelse*: Her legger man merke til dårlig samvittighet/skyldfølelse ved at man ikke kommer ut av selvbebreidelsessirkelen: ”Går og gnager på den innvendig: Hvorfor, hvorfor?” (R 13).

Andre følelser. Respondentene legger ofte merke til dårlig samvittighet/skyldfølelse ved at de blir oppmerksomme på opplevelsen av andre følelser. Her er underkategoriene med eksemplene:

Skam / utilstrekkelighet. ”Så det er en flauhetsfølelse” (R 22).

Irritasjon. ”Blir irritert, utålmodig” (R 6).

Tristhet. ”Føler meg veldig lei meg” (R 19).

Engstelse. ”Oh, hvordan skal jeg gjøre det her, hvordan skal dette bli?” (R 8).

Oppgitthet. Dette er også et mentalt kjennetegn som respondentene kan merke dårlig samvittighet/ skyldfølelse hos seg selv på. ”Blir stille” (R 6) er et utsagn som eksemplifiserer dette.

Virkning - hvordan respondentene blir påvirket av dårlig samvittighet/skyldfølelse

Følgende spørsmål ble stilt til respondentene i forbindelse med kartlegging av dårlig samvittighet/skyldfølelsens mulige virkning: ”Hva slags virkning kan dårlig samvittighet og skyldfølelse ha på deg?” Videre følger en presentasjon av de fem hovedkategoriene som utkrystalliserte seg etter den tematiske analysen av respondentenes utsagn. For oversikt over funnene se figur 3 på side 33.

Tendens til å kjenne ubehag. (9 utsagn) Det å kjenne dårlig samvittighet/skyldfølelse medfører ubehag, - dette er også noe respondentene legger merke til, når de gjenkjenner denne følelsen hos seg selv: ”Den er vel negativ. Det er ikke noe behagelig” (R 16).

Tendens til grubling. (14 utsagn) Også denne virkningen av dårlig samvittighet/skyldfølelse korresponderer med en oppmerksomhetskategori med samme navn: ”Tror jeg gnager veldig mye” (R 7).

Respondentene har videre kommet med mer spesifikke utsagn som inneholdt informasjon om hva grublingen dreide seg om; disse er blitt delt inn i følgende underkategorier:

Selvklandering. ”En stiller spørsmål ved seg selv om hvorvidt man er et godt menneske eller ikke” (R 13).

Konstant dårlig samvittighet. ”Har alltid dårlig samvittighet” (R 6).

Anger. ”Du kan angre på ting du har gjort eller sagt, og den vil nok være vedvarende en stund” (R 22).

Tendens til å utløse andre følelser. (19 utsagn) Flere respondenter sier at dårlig samvittighet/skyldfølelse fører til opplevelse av andre følelser. De følelsene som utløses som følge av en opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse er her de samme, som de som nevnes av respondentene under oppmerksomhetsdelen av intervjuet:

Skam. ”Jeg føler vel også skam, knyttet til skyld. Eller til dårlig samvittighet” (R 1).

Irritasjon. ”Jeg irriterer meg for det jeg har gjort feil” (R 8).

Tristhet. ”Kan bli lei meg” (R 25).

Engstelse. ”Blir engstelig på grunn av skyldfølelsen, en forferdelig opplevelse” (R 23).

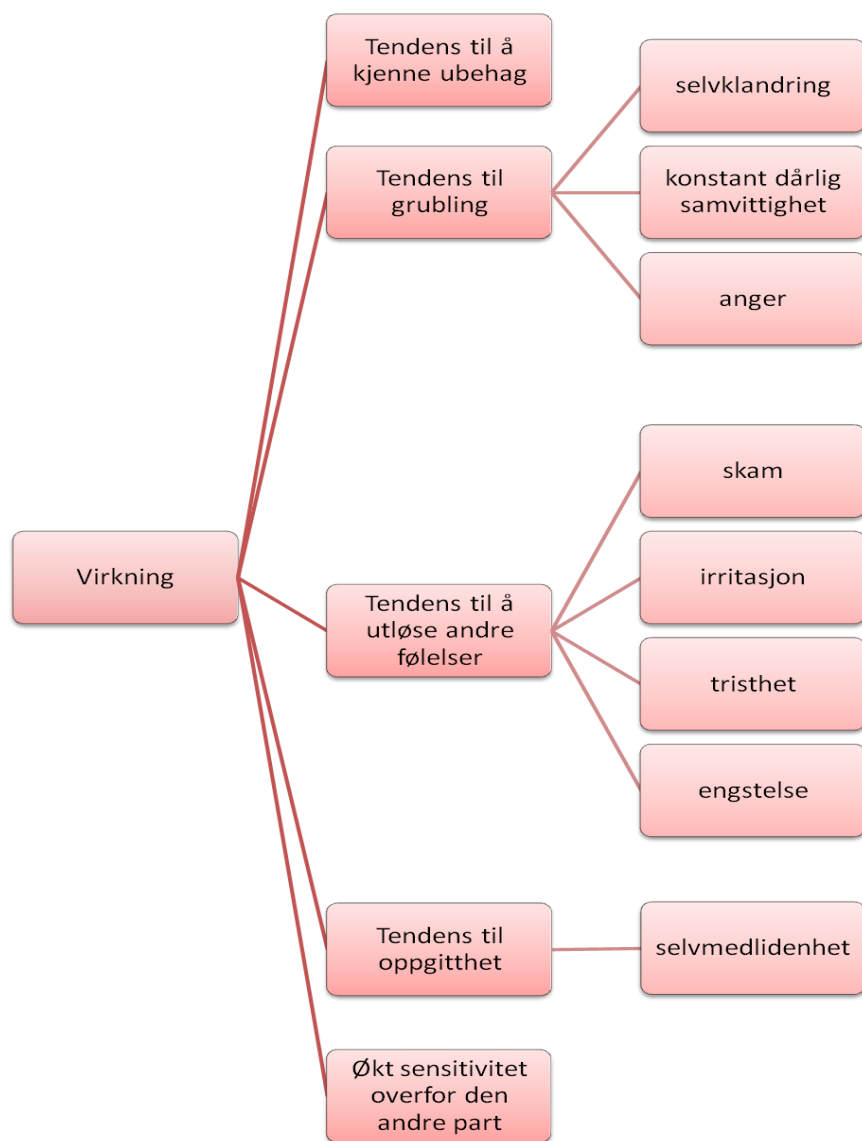
Tendens til oppgitthet. (11 utsagn) Respondentene forteller at dårlig samvittighet/skyldfølelse kan ha denne utladende virkningen: ”Jeg kan bli veldig sliten og gå nesten inn i meg selv” (R 19). Dette er nok en virkningskategori som har en motpart i oppmerksomhetsdelen: det kan synes som oppgitthet er både en konsekvens av og et oppmerksomhetskriterium på dårlig samvittighet/skyldfølelse.

Selvmedlidenhet. Respondentene rapporterer at oppgitthet også kan handle om selvmedlidenhet, som en konsekvens av dårlig samvittighet/skyldfølelse: ”Synes synd på meg selv” (R 1).

Økt sensitivitet overfor den andre part. (3 utsagn) Flere respondenter forteller om denne konsekvensen av dårlig samvittighet/skyldfølelse: ”Blir veldig oppmerksom på den jeg har dårlig samvittighet overfor, blir oppmerksom på signaler tilbake” (R 15).

Figur 3

Virkning



Håndtering – måter å takle dårlig samvittighet/skyldfølelsens virkning på

Følelser påvirker oss, og det er naturlig å anta at vi vil ønske å gjøre noe med denne påvirkningen, jf. prosessen av emosjonell regulering i innledningen. Under intervjuet fikk respondentene følgende spørsmål: ”Hva gjør du med følelsen, når du kjenner den?” Respondentenes utsagn om de ulike måtene å takle denne følelsen på er blitt delt inn i to hovedkategorier: *Undertrykking av følelsen* (16 utsagn) og *Aksept av følelsen* (31 utsagn). En skjematisk oversikt over håndteringen av dårlig samvittighet/skyldfølelse er gitt i figur 4 på side 35.

Forsøk på undertrykking. Flere respondenter forteller at de først og fremst forsøker å undertrykke dårlig samvittighet/skyldfølelse. Noen eksempler fra denne kategorien: ”Vil bli kvitt den, som andre ufine følelser” (R 1); ”Håper det går forbi, prøver å smyge unna, ønsker å fortrenge det” (R 5).

I datamaterialet kunne vi finne to mer spesifikke måter å få bort dårlig samvittighet/skyldfølelse på: disse underkategoriene har fått navn *selvrefleksjon* og *aktivt avspøringsforsøk*.

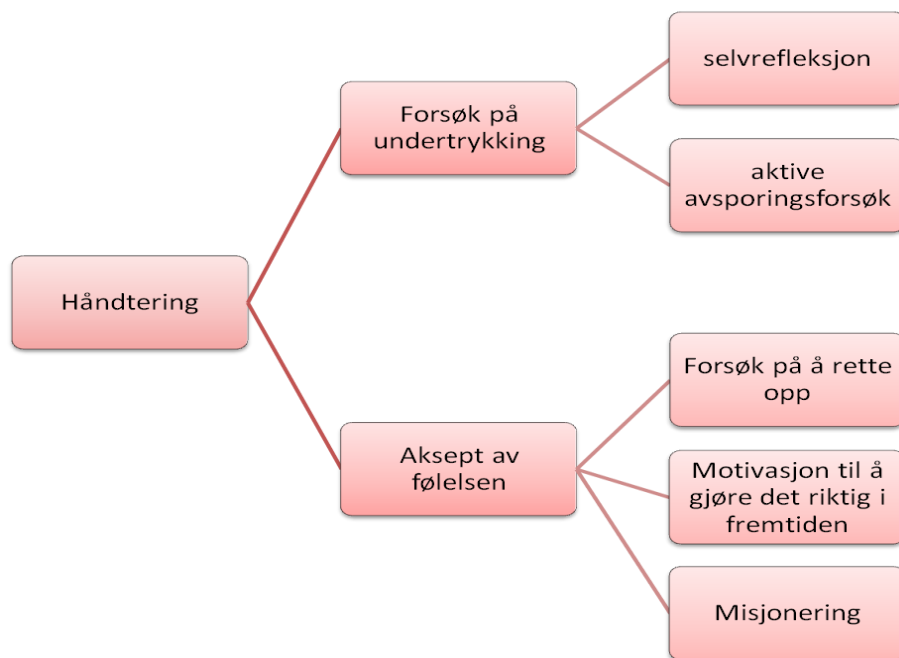
Selvrefleksjon. Denne underkategorien handler om å stille spørsmålstegn ved berettigelsen av følelsen, med et underliggende ønske om å finne ut at det ikke er grunnlag for å ha dårlig samvittighet/skyldfølelse: ”...som å prøve å gå gjennom: Er det virkelig så mye å ha dårlig samvittighet for, kunne du ha gjort noe annerledes?” (R 23). Utsagnene i denne underkategorien bærer preg av at personen som opplever dårlig samvittighet/skyldfølelse, ikke har tatt en avgjørelse om å få slutt på denne ubehagelige følelsen, men fortsatt er i en refleksjonsfase, som handler om å forstå, hva som har forårsaket følelsen, samt hva man kan gjøre for å unnsnippe den.

Aktive avspøringsforsøk. Utsagn i denne underkategorien kjennetegnes av en noe mer bestemt viljesanstrengelse som går ut på å gjøre slutt på en plagsom følelse: Man lager unnskyldninger for seg selv, avleder eller stopper seg selv: ”Jeg lager unnskyldninger for meg selv: Ja, men nå har jeg det og det og så... Det får jeg ta senere. Da bare skyver jeg den følelsen litt bort” (R 2).

Aksept av følelsen. Flere respondenter kommer med utsagn som kan tolkes som at de lar følelsen virke på seg, og forsøker å akseptere at følelsen er der: ”Må bare leve med det” (R 15). Videre følger en oversikt over tre underkategorier:

Figur 4

Håndtering



Forsøk på å rette opp. Flere respondenter blir motivert av dårlig samvittighet/skyldfølelsen til å gjøre bot for den handlingen som har ført til at de har fått denne følelsen: ”Prøver å gjøre det godt senere. Prøver å rette opp det som har gitt meg dårlig samvittighet” (R 7). Det er blitt rapportert om ulike forsøk på å prøve å reparere det som har skjedd: Noen blir ekstra hyggelige mot den andre som har lidt under ens handling: ”Jeg blir ekstra blid, prøver å varte han litt opp, prøver å flørte litt og tulle litt og... smile litt foran ansiktet” (R 10). Noen vil snakke med den andre part og beklage handlingen, eller prøve å gjengjelde på andre måter: ”Jeg prøver å gjøre noe med det: Si unnskyld, gjøre det godt med tjenester eller gaver og ord, for den personen” (R 19).

Motivasjon til å gjøre det riktig i fremtiden. Dårlig samvittighet/skyldfølelse kan også motivere til å unngå den type handlinger som kan forårsake en slik følelse: ”... at jeg må bli flinkere neste gang til i alle fall si fra på en god måte” (R 20).

Misjonering. Det er blitt nevnt en veldig konkret måte å hankses med dårlig samvittighet/skyldfølelse på: å prøve å forhindre at andre handler feil. ”Jeg forteller om den... Ikke gjør som meg... Bruk så mye tid som mulig på barna” (R 15).

Signalfunksjon – følelsens informasjonsverdi

Det antas at dårlig samvittighet/skyldfølelse gir, som følelser ellers, personlig relevant og viktig informasjon til den som opplever følelsen, - dette refererer til følelsens signalfunksjon (Tomkins, 1962). Følgende spørsmål ble stilt til respondentene for å få tak i den subjektive opplevelsen av informasjonsverdien til dårlig samvittighet/skyldfølelse: ”Tror du følelsen kan fortelle deg noe av betydning?” eller: ”Kan du lære noe av følelsen?” Den tematiske analysen har vist at tre følgende temaer blir av respondentene assosiert med signalfunksjonen til dårlig samvittighet/skyldfølelse: *Gjenkjenner handlingen som har forårsaket følelsen* (11 utsagn), *Et imperativ til å handle riktig* (9 utsagn) og *Gir informasjon om identitet og verdier* (11 utsagn). En skjematisk oversikt over håndteringen av dårlig samvittighet/skyldfølelse er gitt i figur 5 på side 37.

Gjenkjenner handlingen som har forårsaket følelsen. Respondentene rapporterer at dårlig samvittighet/skyldfølelse kan være et signal på at de enten har gjort noe galt (*Gjenkjenner egen overtredelse*) eller har unnlatt å gjøre noe de burde ha gjort (*Gjenkjenner egen unnlattelse*). Eksemplene på respondentenes utsagn om denne signalfunksjonen:

Gjenkjenner egen overtredelse. ”Det er jo sinnet som forteller at du har gjort noe som kanskje ikke passer helt med dine normer” (R 22).

Gjenkjenner egen unnlattelse. ”Signal på at jeg ikke har gjort noe som jeg burde gjort” (R 10).

Et imperativ til å handle riktig. Dårlig samvittighet/skyldfølelse blir også av respondentene assosiert med et signal om at de har et behov for å gjøre de riktige tingene:

I den aktuelle situasjonen. ”... da er det bare å gjøre det: Beklagelse” (R 21).

I fremtiden. ”... må passe på neste gang” (R 8).

Generelt. ”...mer bevisst på å bruke øyeblikket, og de øyeblikkene sammen med barna er det viktigste” (R 15).

Gir informasjon om identitet og verdier. Respondentene knyttet signalverdien av dårlig samvittighet/skyldfølelse til noe som gir dem informasjon om hvem de er og hva de står for: ”Viser at en har empati. Det viser innlevelse i den andre personens følelser” (R 14).

Respondentene nevner også at følelsen gir dem informasjon om for høye krav til seg selv og om sin utilstrekkelighet.

Figur 5

Signalfunksjon



Uttrykk – grad av vedståthet samt uttrykksmåter

Affektbevissthetsintervjuet skiller mellom to typer uttrykk for følelser: emosjonelt (non-verbalt) og begrepsmessig (verbalt). I begge uttrykksdelene av intervjuet ble respondentene bedt om å beskrive vedståthet og det typiske uttrykket for følelsen.

Vedståtthet – emosjonell og begrepsmessig. Resultatene for både emosjonell og begrepsmessig vedståtthet blir presentert parallelt, grunnet mange tematiske likheter. Under intervjuet ble respondentene spurt: ”Hvordan er det for deg å *vise* andre at du kjenner dårlig samvittighet/skyldfølelse?” – om graden av emosjonell vedståtthet, og ”Hvordan er det for deg å *fortelle* andre at du kjenner dårlig samvittighet/skyldfølelse?” – om graden av begrepsmessig vedståtthet. En oversikt over emosjonell vedståtthet presenteres i figur 6 på side 39, og over begrepsmessig vedståtthet – i figur 7 på side 40.

Likheter mellom emosjonell og begrepsmessig vedståtthet. To kategorier har vist seg å være helt like i respondentenes beskrivelser av begge typer vedståtthet: for noen respondenter er det *uproblematisk* (totalt 22 utsagn) å uttrykke dårlig samvittighet/skyldfølelse, mens det er *problematisk* (totalt 19 utsagn) for andre.

Uproblematisk – med og uten betingelser. Den tematiske analysen har vist at flere respondenter har en uproblematisk holdning til både verbalt og non-verbalt uttrykk for dårlig samvittighet/skyldfølelse. For noen respondenter er det ubetinget uproblematisk å uttrykke denne følelsen. Andre uttrykker denne følelsen lett kun under noe spesielle betingelser:

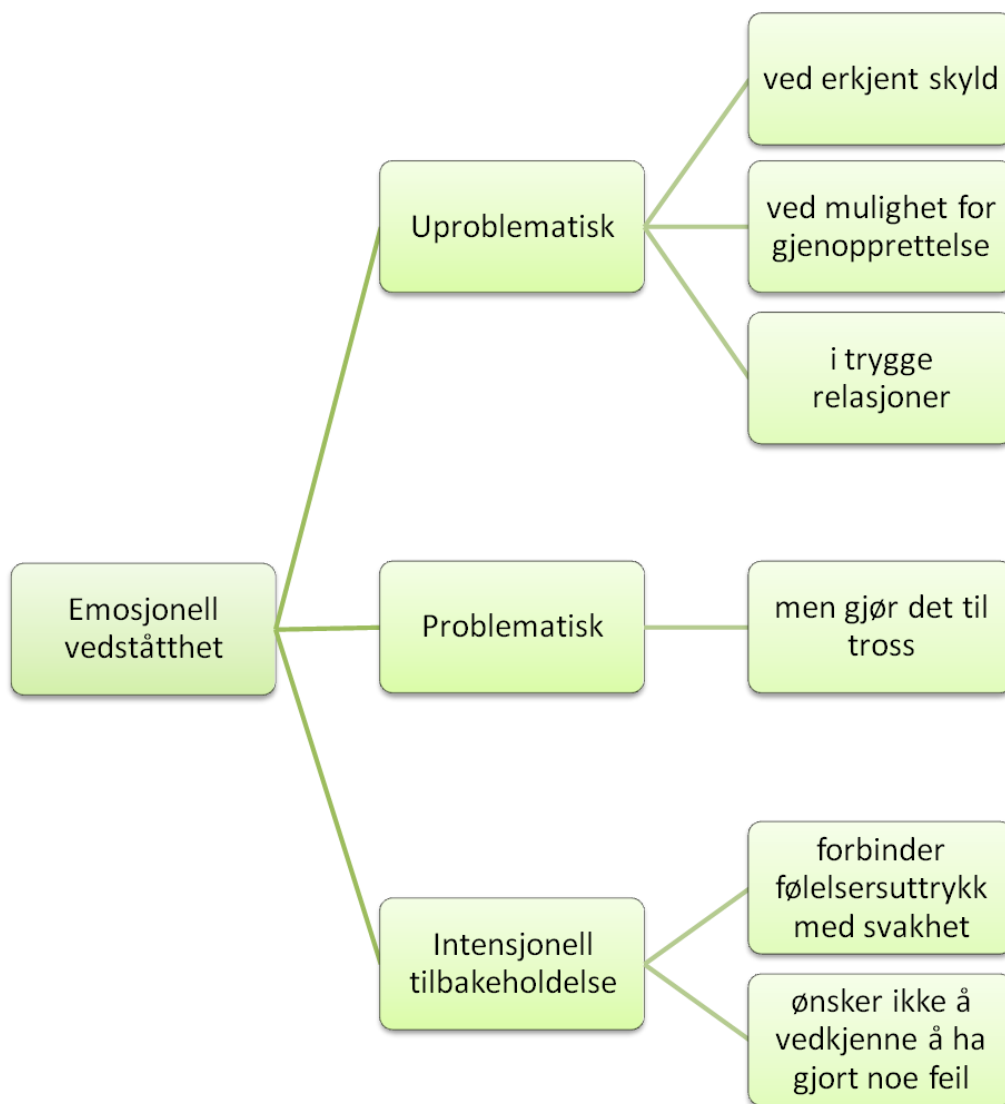
- *ved erkjent skyld:* ”Kan godt uttrykke det, hvis jeg føler at jeg har gjort noe feil” (R 7),
- *ved mulighet for gjenopprettelse:* ”Lettere når jeg føler at jeg kan få gjort det godt igjen” (R 1),
- *i trygge relasjoner:* ”... ganske få som du føler tillit til og føler trygghet, som på en måte du vet er der uansett – helst i familien” (R 15).

Problematisk. Det kan være vanskelig å uttrykke en ubehagelig følelse; flere respondenter kommer med utsagn som beskriver dette: ”... det er ikke moro å gjøre det” (R 8).

- *men gjør det til tross.* Interessant er det også at flere rapporterer, at de uttrykker følelsen på tross av at det er ubehagelig, og at det er viktig å uttrykke dårlig samvittighet/skyldfølelse, fordi de innser nødvendigheten av dette: ”Selv om det er vanskelig for meg, så gjør jeg – jeg kaster meg liksom ut i det og ber om tilgivelse” (R 19).

Figur 6

Emosjonell vedståthet

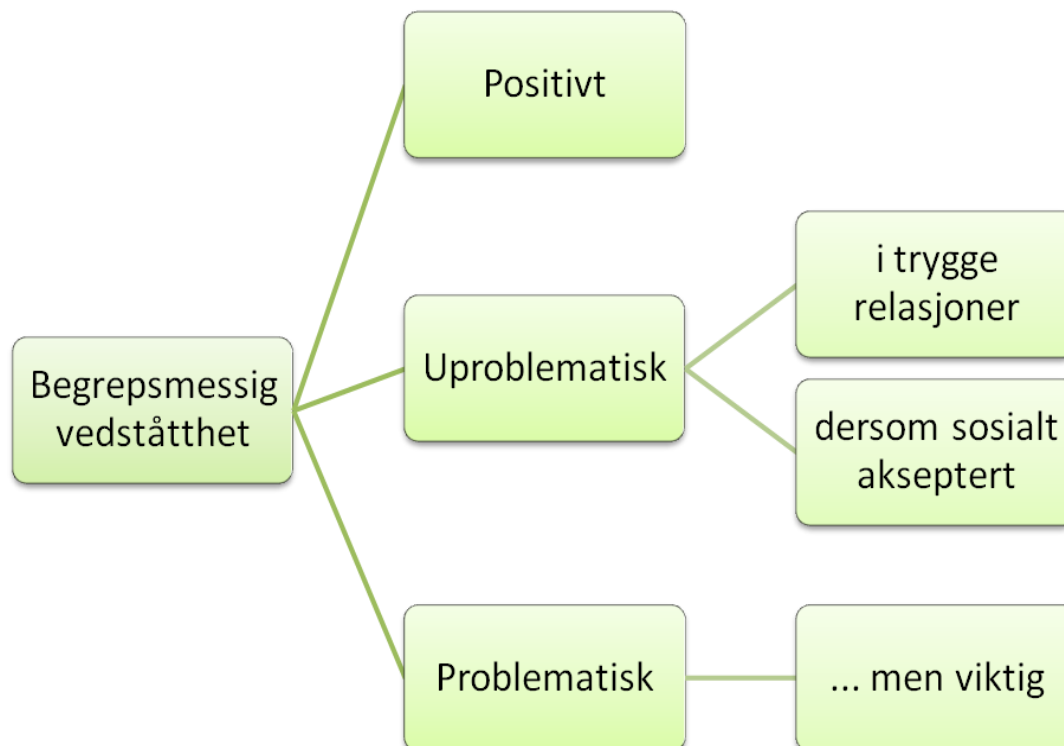


Særegenheter for emosjonell vedståthet. Analysen har vist at én tematisk kategori gjelder kun for non-verbalt uttrykk av dårlig samvittighet/skyldfølelse: *Intensjonell tilbakeholdelse* av det emosjonelle uttrykket (13 utsagn). Noen respondenter holder bevisst tilbake det emosjonelle uttrykket for dårlig samvittighet/skyldfølelse: ”Nei. Klarer å skjule godt. Ingen har tatt meg for det” (R 23). Respondentenes forklaringer på en slik intensjonell tilbakeholdelse av det emosjonelle uttrykket er som følger: noen forbinder uttrykket av følelser med svakhet, som de ikke vil bli identifisert med; andre ønsker ikke å vedkjenne overfor andre å ha gjort noe feil.

Særegenheter for begrepsmessig vedståthet. Kun under begrepsmessig vedståthet har respondentene kunnet si at det er *Positivt* (7 utsagn) å uttrykke dårlig samvittighet/skyldfølelse: ”Det er en god følelse å kunne ta det opp, særlig hvis man etter en god diskusjon kan legge forholdet bak seg” (R 21).

Figur 7

Begrepsmessig vedståthet



Typisk uttrykk– emosjonelt og begrepsmessig. Analysen av datamaterialet har vist at de tematiske kategoriene er ganske forskjellige for emosjonelt og begrepsmessig typisk uttrykk – disse delene får derfor en særskilt presentasjon, se figur 8 på s. 42 for oversikt over emosjonelt uttrykk, og figur 9 på s. 43 for oversikt over begrepsmessig uttrykk.

Emosjonelt uttrykk. Under affektbevissthetsintervjuet fikk deltagerne følgende spørsmål i forbindelse med utspørringen om deres typiske emosjonelle uttrykk for dårlig samvittighet/skyldfølelse. ”Hvordan viser du typisk at du kjenner dårlig samvittighet/skyldfølelse?” Respondentenes utsagn om ulike måter å formidle utad, uten bruk av

ord, at de kjenner dårlig samvittighet/skyldfølelse, kunne etter analysen deles inn i seks tematiske kategorier:

Formidler alvor, oppriktighet og åpenhet. (6 utsagn) Det kan synes som det er viktig å gi uttrykk for at man har erkjent å ha gjort noe galt, uttrykke sin åpenhet for en dialog, samt formidle sitt ønske om bot og bedring: ”Prøver å vise at her er det noe, som jeg oppriktig ikke ønsket skulle ha skjedd, eller blitt sagt” (R 13).

Formidler ydmykhet. (3 utsagn) Dette er nok en nyanse i formidling av sin åpenhet i forbindelse med å gjøre bot for sin skyld: ”Får en litt ydmyk holdning” (R 3).

Formidler skamfullhet. (8 utsagn) Respondentene forteller også om at skamfullhet, som følge av dårlig samvittighet/skyldfølelsens påvirkning, kommer til uttrykk emosjonelt: ”Senket hode, bekjenner sine synder” (R 6).

Formidler tristhet. (3 utsagn) ”Ser veldig lei meg ut, trist i øynene” (R 14) er også et eksempel på det forekommende emosjonelle uttrykket.

Formidler oppgitt og tilbaketrukket tilstand. (5 utsagn) Blant respondentenes utsagn plassert i denne underkategorien er: ”Energitap. Og det som følger med det. Negativ tilstand. Blir litt sånn stille og matt” (R 15).

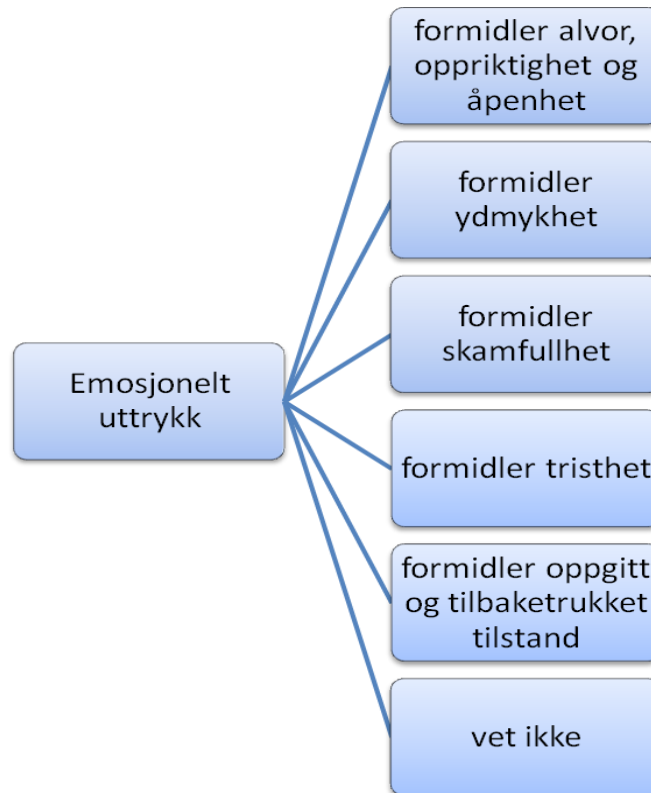
Vet ikke. (6 utsagn) Flere respondenter gav uttrykk for at de ikke kunne komme på noen former for emosjonelt uttrykk for dårlig samvittighet/skyldfølelse.

Begrepsmessig uttrykk. I denne delen av affektbevissthetsintervjuet fikk respondentene følgende spørsmål: ”Hva er en typisk måte for deg å *fortelle* andre at du kjenner dårlig samvittighet/skyldfølelse?” Etter gjennomført tematisk analyse ble svarene gruppert inn i tre hovedkategorier: *skyldbekjennelse* (19 utsagn), *beklagelse* (29 utsagn) og *løfte om bot og bedring* (6 utsagn):

Skyldbekjennelse. Her bekjenner man overfor den forurettede part det gale man har gjort (*overtredelse*) eller unnlatt å gjøre (*unnlatelse*): ”I går fikk jeg dårlig samvittighet for de der greiene, jeg skulle ikke gjort det” (R 14). ”I dag så har jeg litt dårlig samvittighet. Jeg har ikke fått gjort det” (R 5).

Figur 8

Emosjonelt uttrykk



Beklagelse. Denne kategorien handler om å bringe verbalt til uttrykk at man beklager det som har skjedd. Med sine 29 utsagn er dette den mest representative tematiske kategorien under begrepsmessig uttrykk. To nyanser under denne kategorien er blitt tydelig under analysen av utsagnene:

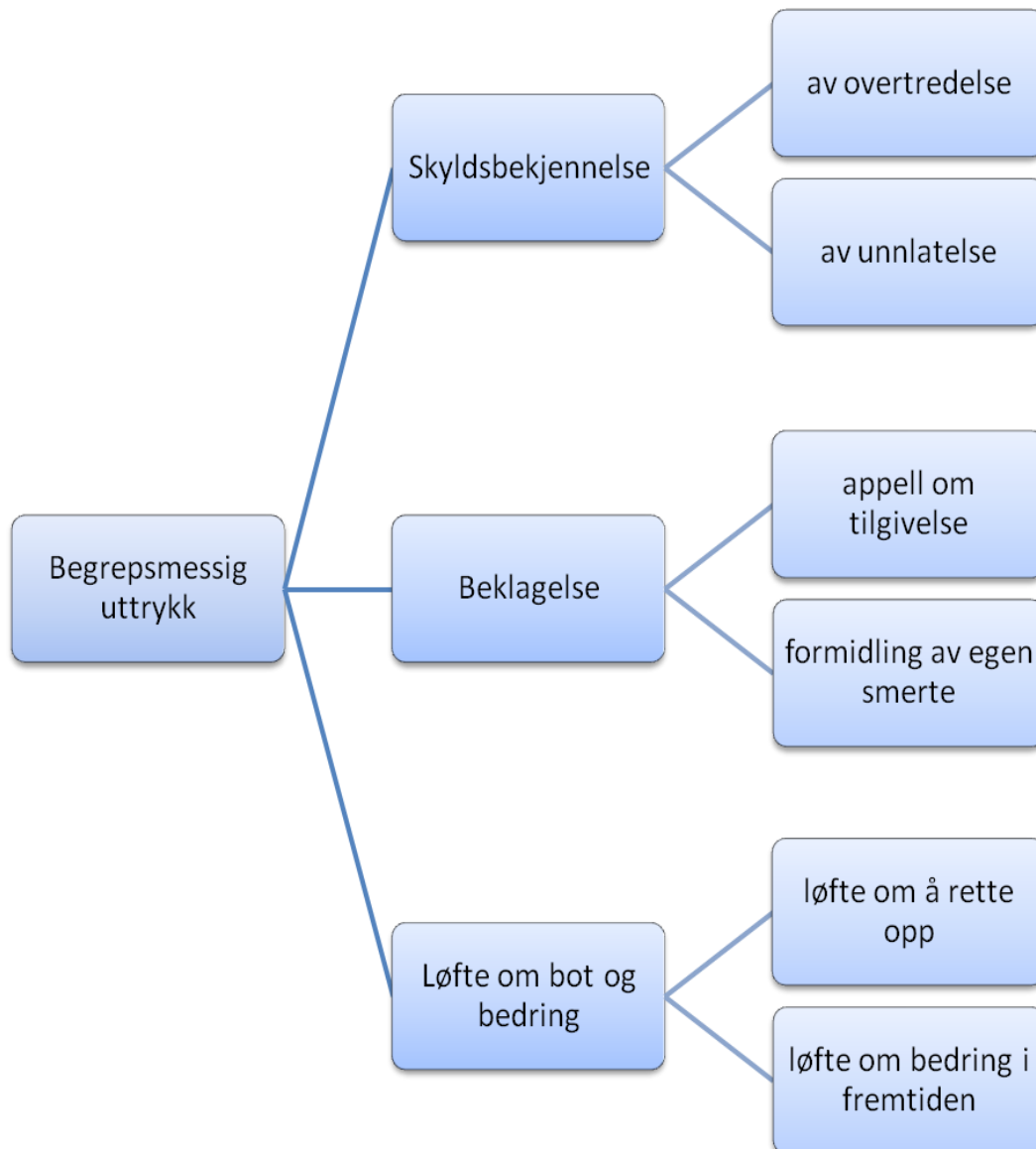
- Den ene formidler en *appell om tilgivelse*: ”Beklager. Om vi kan legge det bak oss” (R 21).
- Det andre uttrykket for dårlig samvittighet /skyldfølelse formidler at denne følelsen har påvirket en: *formidling av egen smerte* er en underkategori under *Beklagelse*: ”Jeg er veldig lei meg, for det jeg har gjort” (R 19).

Løfte om bot og bedring. Dette typiske verbale uttrykket for dårlig samvittighet/skyldfølelse deler seg inn i:

- betraktninger om forhold bakover i tid: *løfte om å rette opp* det gale en har gjort, og
- forover i tid: *løfte om bedring i fremtiden*: ”... skal prøve å ordne” (R 22), ”... og det skal ikke skje igjen og sånne ting” (R 14).

Figur 9

Begrepsmessig uttrykk



Diskusjon

Denne studiens primære målsetting har vært å beskrive sentrale opplevelsesmessige aspekter av dårlig samvittighet/skyldfølelse, slik de er definert i affektbevissthetsmodellen (Monsen og Monsen, 1999), med utgangspunkt i materialet, samlet inn ved bruk av affektbevissthetsintervjuet. Videre blir denne studiens funn sett i relasjon til tidligere funn, for så å bli fulgt av metodologiske betraktninger, tanker om denne studiens sterke og svake sider, forslag til videre forskning og en konklusjon.

Hvordan resultatene av denne studien er relatert til tidligere funn

Diskusjonen starter med å se på hvordan studiens funn om dårlig samvittighet/skyldfølelsens opplevelsesmessige aspekter forholder seg til eksisterende empiri og teori.

Scener.

Det moralske. Denne studiens funn er i tråd med de eksisterende teoretiske og empiriske holdepunktene om at situasjonene der dårlig samvittighet/skyldfølelse blir utløst, handler om et menneskes handling, som bryter med normative standarder. Karlsson og Sjöbergs (2009) presisering om at det normative bruddet også kan handle om fravær av en handling som hadde vært på sin plass, er også med i denne studiens resultater: De to hovedkategoriene *Overtredelse* og *Unnlatelse* rommer flere underkategorier, som presiserer ulike former for moralske brudd.

Det relasjonelle. Dårlig samvittighet/skyldfølelsens relasjonelle betydning, som understrekes av forskningslitteraturen, er også godt gjenkjennbar i denne studiens funn. Følgende temaene fra materialet om utløsende scener har en relasjonell karakter: *Forvoldelse av uheldige konsekvenser for andre, Tillitsbrudd/Løftebrudd, Urett mot egne barn, Impulsiv verbalisering, Uttrykk for negativ affekt og Svikt som rollemodell og Skuffer nære og kjære.*

Kategorien *Urett mot egne barn* skiller seg noe ut, grunnet den nøyaktige spesifiseringen av typen relasjon som ens handling angivelig har satt i fare, med en påfølgende opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse. Dette kan forklares med barnas endrede rolle i dagens familier, samt foreldrenes usikkerhet rundt normene som gjelder i nåtidens foreldre-barn relasjoner (Juul, 2004). Forskningen viser også at skyldfølelse oppleves ofte av familieforsørgere; samt at skyldfølelse

henger sammen med omfanget av forsørgerens opplevde byrde (Gonyea, Paris & de Saxe Zerden, 2008).

Det eksistensielle. Ingen av respondentene i denne studien har nevnt opplevelse av eksistensiell skyld. Det kan allikevel tenkes at unnlateskategorien *Oppnår ikke egne mål* kan representere et aspekt ved erkjennelsen av at man unnlater å utvikle sitt menneskelige potensial, som jo er det sentrale i eksistensiell skyld. Izards (1991) utsagn om at det er vanlig å føle skyld i forhold til noe galt man har gjort mot seg selv, refererer også det moralske aspektet ved denne kategorien.

Situasjoner med ubalanse. Temaet i unnlateskategorien *Har ikke gjort nok hjemme* handler nettopp om en opplevd ubalanse av byrder, noe som er i tråd med tidligere funn om utløsende situasjoner for dårlig samvittighet/skyldfølelse.

Vikarierende skyld. Denne tematikken fra eksisterende empiri har ikke fått direkte støtte fra noen av kategoriene i denne studien. Et utsagn som er blitt ekskludert som ”uteligger”, på grunn av dets antatte idiosynkratiske karakter, beskriver kanskje allikevel noe som kan omtales som vikarierende skyld: ”Jeg er nok veldig fort på å ta skylda på meg. Jeg tenker at ’Nå må jeg...’, også selv om jeg egentlig vet at noe ikke er min skyld, eller noe... Så er det ofte jeg som prøver å rydde opp og rydde i situasjonen.” (R 9).

Oppmerksomhet.

Kroppslige kjennetegn. Ubehag og anspenhet er hovedtemaene i den eksisterende empiris beskrivelse av de fysiologiske kjennetegn ved opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse. Denne studiens resultater støtter disse funnene fullt ut, med sine hovedtemaer: *Ubehag*, *Rastløshet* og *Slitenhet*.

Den tidligere forskningen gir oss grunnlag for å implisere at det er vanskelig å legge merke til opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse: Izard (1991) nevner for eksempel at det ikke er blitt identifisert noen absolutt reliable eksterne eller interne indikatorer for dårlig samvittighet/skyldfølelse. Scherer og Wallbott (1994) har funnet at skyldfølelse kjennetegnes ved fravær av markerte fysiologiske responser. Det kan tenkes at det kan være vanskelig å bli oppmerksom på noe med så utydelige konturer. Resultatene i denne studien gjenspeiler de

tidligere funns beskrivelser av dårlig samvittighet/skyldfølelsens uklare kroppslige karakteristikk: Antall utsagn som kunne kodes som *kroppslige kjennetegn* i oppmerksomhets delen, er i et markant mindretall, sammenlignet med antallet utsagn som ble kodet som *mentale kjennetegn*.

Mentale kjennetegn. Det at mentale oppmerksomhetskjennetegn er i et overlegent flertall blant oppmerksomhetskjennetegnene, støttes av Izards (1991) funn om at opplevelse av skyldfølelse stimulerer tankevirksomhet. Denne tankevirksomheten utarter seg som kognitiv opptatthet med det gale en har gjort, samt utvikling av planer for å gjøre det godt igjen (Izard, 1991). Innholdet i denne studiens tematiske kategorien *Anger / selvbebreidelse* og underkategorien *Grubling* støtter Izards (1991) funn.

Ledsagende følelser. Bartlett og Izard (Izard, 1991) har funnet at opplevelsen av skyldfølelse ledsages av følgende andre følelser: tristhet, frykt, interesse og sjenerthet. Flere av disse følelsene, med unntak av interesse, er blant denne studiens funn om mentale oppmerksomhetskjennetegn. Dette er en interessant likhet, siden fremgangsmåtene som førte til disse sammenfallende funnene, var forskjellige: Bartlett og Izard lot sine respondenter krysse av for det som måtte passe på en liste med på forhånd gitte følelser, mens respondentene i denne studien kom med åpne beskrivelser av oppmerksomhetskjennetegn.

Oppmerksomhet vs virkning. Nok et interessant moment består i de tydelige likhetstrekkene mellom respondentenes svar på spørsmål om *oppmerksomhetskjennetegn*, som på spørsmål om hvilken *virkning* denne følelsen hadde på dem. Både ubehaget, grubling og ledsagelse av andre følelser, forøvrig nøyaktig de samme som under Oppmerksomhet, er med som konsekvenser av dårlig samvittighet/skyldfølelse under Virkning. Dette kan tyde på at respondentene legger merke til følelsen også ved hjelp av måten følelsen virker på dem, og ikke bare ved rene oppmerksomhetskjennetegn. Et slikt argument er for øvrig i tråd med Tomkins' (1962, 1963) affektteori, som anser emosjoner som responser på situasjonsutløste kroppslige reaksjoner - affektive signaler: Individet kan få kontakt med (bli oppmerksom på) sin følelsesmessige opplevelse på bakgrunn av den kognitive bearbeidelsen av disse kroppslige reaksjonene.

En annen forklaring kan være at det virkelig ikke finnes oppmerksomhetskjennetegn som respondentene med sikkerhet kunne definere som gjeldende for opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse, noe som støttes av empirien nevnt innledningsvis.

Nytt. Blant denne studiens funn er også et nytt aspekt ved den subjektive opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse: Noen respondenter legger merke til sin opplevelse av denne følelsen ved hjelp av de ovenfor nevnte mentale trekk. Dette kan tyde på at også de mentale karakteristika ved dårlig samvittighet/skyldfølelse kan tjene som oppmerksomhetskjennetegn ved gjenkjenning av denne følelsen.

Virkning.

I tråd med tidligere empiri. Herunder gjennomgås denne studiens virkningskategorier, som sammenfatter eller nyanserer den tidligere forskningens funn av spesifikke aspekter ved dårlig samvittighet/skyldfølelsens opplevelse.

En av dårlig samvittighet/skyldfølelsens virkninger, som vi kjenner fra empirien, er økt kognitiv aktivitet med angst og selvbebreidelse. Det kan tenkes at denne virkningen korresponderer med denne studiens virkningskategori *Tendens til grubling*.

Virkningen *Tendens til å kjenne ubehag* sammen med *Selvklandring* og *Angst*, funnet i denne studiens datamateriale, kan muligens forklare hvorfor man ønsker å få sin straff, slik empirien i denne oppgavens innledning antyder.

Tendens til oppgitthet sammen med *Tendensen til å kjenne ubehag* fungerer muligens som bakenforliggende faktorer for en annen empirisk virkning av dårlig samvittighet/skyldfølelse, - risikoaversjon.

Kategorien Økt sensitivitet overfor den andre part nyanserer det fra tidligere forskning kjente relasjonelle aspektet ved dårlig samvittighet/ skyldfølelse.

En stor virkningskategori i denne studien er *Tendens til å kjenne andre følelser*. De andre følelsene her er skam, irritasjon, tristhet og engstelse. Izard (1991) forklarer at følelsen av tristhet kan være en naturlig følge av dårlig samvittighet/skyldfølelse, grunnet en forventning av tap av kjærlighet fra den personen det er begått urett mot. En trussel om skade på et forhold kan også

føre til frykt, siden et relasjonsbrudd kan innebære en usikkerhet angående ens fremtid (Izard, 1991). Skam og skyldfølelse er, som kjent, ofte vanskelig å skille fra hverandre (Tangney et al., 2007). Irritasjon kan muligens oppleves som følge av dårlig samvittighet/skyldfølelsens selvrefleksive karakter: Ifølge Tangney et al. (2007) innebærer en opplevelse av skyldfølelse en evne til å se selv et objekt for evaluering. Den motivasjonelle kraften som ligger i følelsen av irritasjon, er å hevde seg selv i forhold til noe som ikke kjennes rett (Tomkins, 1963). Irritasjon kan således være en forståelig konsekvens av dårlig samvittighet/skyldfølelse, når det ikke kjennes rett å ha begått en urett.

Konstant dårlig samvittighet er en virkningskategori som får støtte av Baumeister et al. (1995), som har funnet at en gjennomsnittlig respondent i deres studie opplevde skyldfølelse omtrent 12,7 prosent av sin våkne tid i løpet av en dag. Dette gav forskerne grunnlag til å definere skyldfølelse som en vanlig følelse og et viktig aspekt av den daglige affektive opplevelse. 'Konstant' antas i denne sammenheng å være en måte å beskrive noe som er vanlig, men samtidig uønsket.

Håndtering.

Emosjonsregulering vs emosjonell benyttelse. Undertrykking og Aksept er hovedtemaene i respondentenes utsagn om hvordan de takler dårlig samvittighet/skyldfølelse. Underkategoriene fra begge temaer kan være eksempler på emosjonsreguleringsstrategier (Gross, 2007), jf. denne oppgavens innledning.

Denne studiens underkategori *Selvrefleksjon* kan være et eksempel på 'Kognitiv re-evaluering' hos Gross (2007); *Aktive avspøringsforsøk* kan tilsvare 'Distraksjon', og *Forsøk på å rette opp* kan virke som 'Modifisering av situasjon'. *Forsøk på å rette opp* er med sine 26 utsagn den mest representative underkategorien under *Håndtering* av dårlig samvittighet/skyldfølelse. Dette er samtidig den kategorien som får mest støtte fra tidligere empiri, som særlig fremhever skyldfølelsens tendens til å utløse reparative handlinger.

Mens begge hovedkategoriene kan referere til emosjonell regulering, kan kun kategorien *Aksept* av dårlig samvittighet/skyldfølelse vurderes som emosjonell benyttelse (Izard et al., 2008). Å akseptere følelsen som en måte å takle den på, innebærer at man lar følelsen virke på seg, og

følger følelsens motivasjonelle retning, istedenfor å fokusere på unngåelse av ubehaget og undertrykking av selve følelsen. Denne viktige forskjellen som er funnet i denne studiens datamateriale, støtter forskerne som hevder at emosjonell benyttelse er konseptuelt forskjellig fra direkte forsøk på å regulere emosjoner og emosjonsrelatert atferd (Eisenberg og Spinrad, 2004).

Signalfunksjon. Denne studiens funn føyer seg smidig inn i rekken av tidligere teoretiske og empiriske betraktninger om dårlig samvittighet/skyldfølelsens motivasjonelle kraft.

Respondentene i denne studien rapporterer at dårlig samvittighet/skyldfølelse kan være et signal på at de enten har gjort noe galt (*Gjenkjenner egen overtredelse*) eller har unnlatt å gjøre noe de burde ha gjort (*Gjenkjenner egen unnlattelse*): Dette korresponderer godt med hovedkategoriene fra resultatdelens avsnitt om utløsende situasjoner / scener, og er samtidig i tråd med tidligere empiriske funn om denne følelsens sammenheng med ens normbrudd. Dårlig samvittighet/skyldfølelsens moralske karakter vises også i denne studiens underkategori *Et imperativ til å handle riktig*; Denne inkorporerer følelsens retningsgivende styrke, som, ifølge Tangney et al. (2007), består i å motivere mennesker til valg av moralske veier i livet.

Den siste underkategorien: *Gir informasjon om identitet og verdier*, representerer et nytt og interessant aspekt ved dårlig samvittighet/skyldfølelsens moralske karakter: Noen klarer å bruke følelsen som et signal på at man handler på en måte som går på tvers av ens indre verdier, og blir på den måten minnet på sitt ”sanne jeg”.

Ekspressivitet.

Vedståthet. Det viser seg at respondentene i denne studien er delt i sin holdning til uttrykk av dårlig samvittighet/skyldfølelse, akkurat som Izard (1991) antyder: Kategoriene *Problematiske* og *Uproblematiske*, som gjelder både non-verbal og verbal vedståthet, er dannet på bakgrunn av omtrent like mange utsagn i hver kategori.

Splittelsen som gjelder holdningen til uttrykk av dårlig samvittighet/skyldfølelse, viser seg å bli enda mer ekstrem, når man sammenholder kategoriene *Intensjonell tilbakeholdelse* (emosjonell vedståthet) og *Positivt* (begrepsmessig vedståthet). Det kan synes som det er kun det verbale

uttrykket, som gir den ønskede effekten å ha gjort opp for seg – som jo er den motivasjonelle retningen som dårlig samvittighet/skyldfølelse antas å gi.

Det kan tenkes at man kan trekke paralleller til kategoriene som omhandler håndteringen av dårlig samvittighet/skyldfølelse: Undertrykking av følelsen som en håndteringsstrategi vil muligens korrespondere med lav vedståthet, representert ved kategoriene *Problematiske* og *Intensjonell tilbakeholdelse*. Aksept av dårlig samvittighet/skyldfølelse innebærer sannsynligvis en åpnere holdning til følelsens uttrykk og høyere vedståthet, representert ved kategoriene *Uproblematiske* og *Positivt*.

Uttrykk.

Emosjonelt uttrykk. Det kan synes som det non-verbale uttrykket for dårlig samvittighet/skyldfølelse formidler følelsens virkning på respondentene, siden flere emosjonelle (non-verbale) uttrykkskategorier representerer et speilbilde av de tematiske kategoriene under Virkning. Dette er i tråd med Magais (2008) tanker om den ekspressive atferdens betydning for overlevelse og tilpasning: De emosjonelle ekspressive kategoriene, funnet i denne studien, handler om å formidle overfor den andre part, at man har erkjent sin skyld og angre – noe som representerer en form for reparativ atferd i tråd med dårlig samvittighet/skyldfølelsens motivasjonelle retning.

Begrepsmessig uttrykk. Det kan virke som den motivasjonelle kraften i dårlig samvittighet/skyldfølelse – å gjøre opp for sin skyld – kommer til uttrykk verbalt: Flere kategorier under Begrepsmessig uttrykk, for eksempel *Beklagelse*, representerer direkte reparativ atferd.

Interaksjon mellom dårlig samvittighet/skyldfølelse og skam.

Skyldfølelse og skam blir ofte forvekslet med hverandre og brukt synonymt, også av forskere og klinikere (Tangney et al., 2007). Flere forskere er opptatt av å finne teoretiske og empiriske holdepunkter for å differensiere disse to følelsene. Denne studien gir grunnlag for å hevde at et slikt differensieringsarbeid er nødvendig, siden flere respondenter gav uttrykk for at skam og skyldfølelse ikke var helt adskilt i deres opplevelsesverden: På direkte spørsmål fra intervjueren, der dett var på sin plass, om hvordan dårlig samvittighet/ skyldfølelse var forskjellig

fra skam, svarte noen respondenter: ”Tror ikke jeg skiller noe særlig på de to tingene, sånn bevisst” (R 1). Andre hadde derimot en tydelig formening om disse følelsenes distinkthet: ”Skamfølelse og skyldfølelse – det er to forskjellige ting” (R 15).

’Skam’ er å finne på ulike steder i resultatdelens beskrivelse av opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse:

Virkning. Denne studiens resultater tyder på at skamfølelse kan oppstå som en virkning av dårlig samvittighet/skyldfølelse.

Oppmerksomhet. Flere blir klar over at de opplever dårlig samvittighet/skyldfølelse, når oppmerksomheten blir rettet mot opplevd skam.

Emosjonelt uttrykk. Alle kjenner til det ekstreme ubehaget som ledsager skamfølelse (Tangney et al, 2007; Scherer & Wallbott, 1994). Det kan tenkes at det *skamfulle* preget over det emosjonelle uttrykket for dårlig samvittighet/skyldfølelse vil kunne forsterke effektiviteten av den reparative ekspressive atferden. Det skamfulle uttrykket formidler et sterkt ubehag, som signaliserer lidelse, - dette kan utløse empati og fremskynde tilgivelse fra den andre part, - slik at ”reparasjonen” blir fullbyrdet.

Affektbevissthetsintervjuets metodologiske styrke

De fleste tidligere studiene av dårlig samvittighet/skyldfølelsens opplevelsesmessige aspekter har brukt respondentenes skrevne beskrivelser av den subjektive opplevelsen av denne følelsen, uten at disse beskrivelsene er blitt fulgt opp av intervjuer med mulighet for å utdype interessante momenter eller avklare misforståelser. Det kan tenkes at respondentene stiller høyere krav til sin skriftlige formuleringsevne enn til sin evne til å formulere seg muntlig; en del oppmerksomhet vil dermed bli viet til å finne riktige ord og fine formuleringer. Det er naturlig å anta at dette vil legge begrensninger på respondentenes tilgang til sin umiddelbare opplevelse av følelsen, - skriftlige redegjørelser for følelsesmessig opplevelse kan dermed fremstå som en noe begrensende responsformat.

På en annen side vil studier som benytter respondentenes skriftlige frie redegjørelse for emosjonell opplevelse, kunne fange opp aspekter av emosjonelle opplevelser, som kan bli

oversett av semi-strukturerte intervjuer, grunnet den på forhånd gitte fleksible strukturen. På den måten kompletterer de to typene studier hverandre, og gir oss tilsammen en dypere forståelse for den subjektive opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse.

Denne studien har basert seg på muntlig informasjon fra respondentene, innsamlet ved hjelp av et semi-strukturert intervju, der en viss struktur er gitt i utgangspunktet: Respondentene får rammer for sin redegjørelse i form av relativt åpne spørsmål. Intervjueren har muligheten til å følge opp interessante svar og be om mer utdypende svar, slik at man kan ha en umiddelbar kontroll med at respondentenes redegjørelse ligger innenfor de angitte rammene. ABIs rammer kan også sies å gi langt større fleksibilitet, enn det som kan oppnås i rammene av studiene som bruker på forhånd definerte ordlister, i forbindelse med undersøkelse av aspekter ved følelsesmessig opplevelse. ABIs mer åpne veien til respondentenes opplevelse representerer således en metodisk styrke.

Videre bidrar det semi-strukturelle aspektet ved affektbevissthetsintervjuet til at analyseprosessen blir enklere og mer reliabel – studier som bruker semi-strukturerte intervjuer er lettere å replisere, enn studier som ikke benytter seg av instrumenter i forbindelse med undersøkelse av subjektiv følelsesmessig opplevelse. Det er også enklere å sammenligne funn fra studier som gjør bruk av semi-strukturerte intervjuer, enn fra studier som bruker skriftlige redegjørelser for subjektive følelsesmessige opplevelser.

Tanker om denne studiens begrensninger

Temaets ubehagelige karakter. Både den tidligere empirien og denne oppgavens funn nevner dårlig samvittighet/skyldfølelsens ubehagelige karakter. Det er også blitt påvist tendenser til å skjule uttrykket for denne følelsen. Begge disse faktorene kan ha hatt begrensende implikasjoner for denne studiens datamateriale, spesielt det aspektet ved opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse, som gjelder situasjonelle utløserer: En fjerdedel av respondentenes utsagn om situasjoner som utløser skyld, var av den svært generelle typen ”når jeg har gjort noe galt” eller ”når jeg skulle ha gjort ting som jeg ikke har gjort”, og kunne derfor kun plasseres under de overordnede kategoriene *Overtredelse* og *Unnlatelse*.

Ubehagelige emosjoner og hukommelse. Hvor godt respondentene husker opplevelsesmessige aspekter ved dårlig samvittighet/skyldfølelse er også en faktor som påvirker

kvaliteten av det innsamlede materialet. Forskningen har vist at ubehagelige emosjoner glemmes fortere enn positive; på en annen side kan negative emosjoner føre til at man husker flere detaljer knyttet til hendelser (Schacter, 2001), slik at vi ikke kan si entydig, hvilken innvirkning dårlig samvittighet/skyldfølelsens ubehagelige karakter kan ha hatt på studiens datamateriale.

Intervjusetting og intervjuerens tilstedeværelse. Sosial ønskverdighet er en kjent forstyrrende faktor i forskningen generelt, og innebærer en tendens til å svare i henhold til hva respondenten mener er sosialt akseptabel atferd, samt til ikke å rapportere ufordelaktig informasjon om seg selv (Crowne & Marlowe, 1960). Også i denne studien kan det tenkes at respondentenes naturlige ønske om å bli oppfattet positivt, kan ha påvirket respondentenes vilje til å nevne eller gå i detalj rund de mest ubehagelige opplevelsene av dårlig samvittighet/skyldfølelse. Hovedaspektene ved opplevelsen av denne følelsen tenkes ikke å ha blitt påvirket av fenomenet sosial ønskverdighet i en stor grad, grunnet konkrete spørsmål som ble stilt til respondentene i rammene av ABIs fleksible struktur.

Zajonc (1965) har vist at andres tilstedeværelse er aktiverende ("arousning" - den gjør oss mer årvåkne), og kan forstyrre utførelsen av komplekse og for den som utfører dem, nye oppgaver. Det er en grunn til å tro at intervjusituasjonen nettopp var en ukjent setting for respondentene: Flere av disse har gitt tilbakemelding om at de gruet seg til intervjusamtalen, grunnet usikkerhet rundt hvor mye åpenhet om et slikt sensitivt tema som følelsesmessig opplevelse er, var forventet av dem. Noen nevnte også tvil til egen prestasjon på et for respondentene ukjent felt.

På en annen side kan det tenkes at intervjuets en-til-en setting kan bidra til åpenhet og oppriktighet fra respondentenes side, dersom de føler seg trygge og betydningsfulle, gitt at de får intervjuerens hele og fulle oppmerksomhet. Respondentenes tilbakemeldinger i etterkant av intervjuet har gitt grunnlag for å stole på at intervjuerens tilstedeværelse ikke har hatt en alvorlig underminerende effekt på respondentenes grad av oppriktighet.

Menneskelig faktor. Ved bruk av intervju som forskningsmetode for å få tak i den subjektive opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse, foreligger en metodologisk begrensning, knyttet til usikkerheten rundt gyldigheten av studiens resultater: Det er knyttet en tvil til hvorvidt resultatene representerer den subjektive opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse *per se*. Denne tvilen har sine årsaker i at man i denne sammenheng nødvendigvis vil

være prisgitt respondentenes refleksjonsevne samt deres evne til å legge merke til og gi en korrekt redegjørelse for sine indre opplevelser. Denne studien kan dermed ikke påberope seg at de presenterte resultatene representerer den sanne essensen av dårlig samvittighet/skyldfølelse. Det faktum at denne studiens resultater samsvarer godt med tidligere funn av opplevelsesmessige aspekter ved dårlig samvittighet/skyldfølelse, kan imidlertid tyde på at denne angivelige metodesvakheten ikke står for mye i veien for denne metodens styrker.

Om generaliserbarhet av denne studiens funn

Denne studien har forsøkt å gi et bilde av den subjektive opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse i et utvalg fra den norske ikke-kliniske populasjonen. Man kan stille spørsmålsteget ved hvorvidt dennes studiens funn er representative for et mulig annet norsk utvalg presumptivt psykisk friske individer, og om funnene har gyldighet i andre kulturer.

Et annet norsk utvalg. Under rekrutteringsprosessen har det vært forsøkt å få til en så stor variasjon som mulig på følgende kriterier: alder, utdannelsesbakgrunn og kjønn. Det kan allikevel tenkes at den valgte snøball-rekrutteringsmetoden kan ha ført til at respondentene stammer fra en og samme subkultur, siden rekrutteringen startet med utgangspunkt i intervjuerens bekjentskapskrets. Emosjonell opplevelse påvirkes av idiosynkratiske prosesser; det kan tenkes at ulike subkulturer vektlegger betydningen av følelser forskjellig, samt har ulik grad av aksept for følelsesuttrykk. Disse faktorene kan føre til ulikheter i emosjonelle opplevelser på tvers av subkulturer innenfor den norske kulturen, slik at det kan tenkes at denne studiens konklusjoner har en gyldighet som er begrenset til denne studiens materiale.

Andre kulturer. Kryss-kulturell forskning på emosjonelle ulikheter har lange tradisjoner. Hovedkonklusjonene som stammer fra den store kunnskapsbasen om dette emnet, går i retning av at det foreligger kulturell variasjon på viktige variabler: Relasjonsstrukturer og verdier som individer bruker i forbindelse med evaluering av seg selv, medfører variasjon i opplevelse av skyldfølelse på tvers av kulturer (Goetz & Keltner, 2007). Utløsende situasjoner vil for eksempel variere kulturene imellom, siden det er ulike ting som vurderes som moralsk fornærmende og skadelige (Haidt, Koller & Diaz, 1993). Også språklige forskjeller kan føre til ulikheter i opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse: Bedford (2004) rapporterer for eksempel at den kinesiske dialekten mandarin tillater å skille mellom flere typer av subjektiv skyld, noe det

engelske språket ikke klarer. Den leksikalske betydningen av 'skyld' kan også være ulik: I det engelske og italienske språket har 'skyld' nærhet til 'tristhet', mens den på hollandsk opptrer nærmere 'frykt', og på kinesisk – nærmere 'skam'. Alt dette taler for kulturell spesifisitet av det innsamlede materialet om subjektiv opplevelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse.

Betraktninger om denne studiens bidrag til kunnskapsbasen og behovet for videre forskning

Denne studien er et bidrag til grunnleggende forskning på fenomenologisk forståelse av dårlig samvittighet/skyldfølelse, en følelse som kun for relativt kort tid siden har begynt å bli forsket på uavhengig av skam, og som har en viktig samfunnsmessig, relasjonell og individuell betydning. Det unike ved denne studien er dens presentasjon av den helheten av denne følelsens opplevelse, som studiens valgte affektbevissthetstilnærming har gjort det mulig å fange opp og dokumentere.

Samtidig supplerer denne studien den eksisterende kunnskapsbasen med et mer åpent perspektiv, siden studiens respondenter kunne fritt fortelle om opplevelsesmessige aspekter, uten for eksempel å måtte støtte seg på foreliggende ordlister.

Denne studiens funn støtter og samtidig sammenfatter funnene fra flere tidligere studier, som presenterer kun distinkte aspekter ved opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse. Denne studien har også beskrevet nye momenter vedrørende denne følelsens opplevelsesmessige aspekter vedståthet og oppmerksomhet, som det ikke er blitt forsket direkte på tidligere.

Siden studiens utvalg stammer fra en ikke-klinisk populasjon, kan man anta at studiens funn representerer de adaptive og funksjonelle sidene ved dårlig samvittighet/skyldfølelse - de som fungerer som samfunnets og personlighetens lim, hvis vi parafraserer Skårderuds (www.psykiskhelse.no, 24. mars 2010) kommentar om denne følelsens funksjoner. Kunnskap om vanlig og adaptiv fenomenologi ved denne følelsen kan bidra til mer korrekt evaluering av graden av patologi ved for eksempel emosjonelle forstyrrelser, noe som kan være veiledende for terapiutformingen. Dette taler for behovet for lignende forskning på andre grunnleggende emosjoner.

Betraktningene om funnenes generaliserbarhet, se ovenfor, antyder behovet for replikasjon av denne studien med andre utvalg fra den norske kulturen. Det hadde også vært interessant å se om en replikasjon av studien om dårlig samvittighet/skyldfølelsens fenomenologi i andre land, kunne vært et nyttig bidrag til den kryss-kulturelle forskningen på emosjoner, grunnet den helhetlige strukturen av affektbevissthetsintervjuet.

Konklusjon

Denne oppgavens hovedanliggende har vært å presentere et helhetlig bilde av den subjektive opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse, med utgangspunkt i datamaterialet innsamlet ved hjelp av affektbevissthetsintervjuet i et ikke-klinisk utvalg. I det følgende vil det bli gitt en kort presentasjon av svarene på forskningsspørsmålene som ble stilt i denne oppgaven.

1. Den subjektive opplevelsen av de typiske situasjonene – scenene, der dårlig samvittighet/skyldfølelse utløses, involverer en persons handling som bryter normer, noe som ofte medfører negative konsekvenser for en annen part.
2. De typiske kroppslige oppmerksomhetskjennetegnene ved opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse inkluderer ubehag, rastløshet og slitenhet. De mentale oppmerksomhetskjennetegnene er: anger/selvbebreidelse, opplevelse av andre følelser som skam, irritasjon, tristhet og engstelse, samt oppgitthet. Det kan virke som dårlig samvittighet/skyldfølelse blir lagt merke til også på bakgrunn av denne følelsens virkning.
3. Den subjektive opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelsens virkning involverer tendens til å kjenne ubehag, gruble, få andre følelser som skam, irritasjon, tristhet og engstelse; bli oppgitt samt bli ekstra sensitive overfor den forurettede part. Håndteringen av dårlig samvittighet/skyldfølelse arter seg ofte som forsøk på å undertrykke denne følelsen eller akseptere den. Til de viktigste signalfunksjonene av dårlig samvittighet/skyldfølelse hører denne følelsens informasjon om den normative overtredelsen, imperativ til å handle i henhold til normene, samt informasjon om identitet og verdier.
4. Det non-verbale uttrykk for dårlig samvittighet/skyldfølelse formidler alvor, oppriktighet og åpenhet, ydmykhet, skamfulhet, tristhet, samt individets oppgitte og tilbaketrukne tilstand.

Det verbale uttrykk for denne følelsen formidler skyldsbekjennelse, beklagelse og løfter om bot og bedring. Vedståthetstemaene i forhold til non-verbalt og verbalt uttrykk for følelsen spenner fra positivt, til intensjonell tilbakeholdelse, med uproblematisk og problematisk i midten.

Denne studiens funn er i tråd med Tomkins' (1962, 1963) idé om at den totale feedback fra de kroppslige systemene og det kognitive apparatet, utgjør kjernen i den fenomenologiske opplevelsen. Resultatene i denne studien støtter og nyanserer tidligere forskningsfunn, supplerer disse med nye momenter vedrørende vedståthet og oppmerksomhet, samtidig som de tilfører en mer helhetlig beskrivelse av fenomenologisk opplevelse av dårlig samvittighet/ skyldfølelse.

Referanser

- Baumeister, R. F., Reis, H.T. & Delespaul, P. A. E. G. (1995). Subjective and Experiential correlates of guilt in daily life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 1256-1268.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M. & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115, 243-267.
- Bedford, O. A. (2004). The individual experience of guilt and shame in chinese culture. *Culture & Psychology*, 10, 29-52.
- Boden, J. M. & Baumeister, R. F. (1997). Repressive coping: Distraction using pleasant thoughts and memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 45-62.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, London: Sage Publications.
- Crowne, D. P. & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24, 349-354.
- Dahl, D. W., Hones, H. & Manchanda, R. V. (2005). Three Rs of interpersonal consumer guilt: Relationship, reciprocity, reparation. *Journal of Consumer Psychology*, 15(4), 307-315.
- Eisenberg, N. & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child development*, 75, 334-339.
- Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K. et al. (1987). Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 712-717.
- Ellsworth, P. C. & Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotion. I R. J. Davidson, K. R. Scherer & H. H. Goldsmith (red.), *Handbook of affective sciences* (ss. 572-595). New York: Oxford University Press.
- Epston, D. & White, M. (1992). *Experience, contradiction, narrative & imagination*. Adelaide South Australia: Dulwich Centre Publications.
- Freud, S. (1953). Three essays on the theory of sexuality. I J. Strachey (red.), *The standard*

edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Bind 7, ss. 123-231).

London: Hogarth Press.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Goetz, J. L. & Keltner, D. (2007). Shifting meanings of self-conscious emotions across cultures. I J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (red.), *The Self-conscious emotions: Theory and Research*, 153-173. New York: The Guilford Press.

Gonyea, J. G., Paris, R. & de Saxe Zerden, L. (2008). Adult daughters and aging mothers: The role of guilt in the experience of caregiver burden. *Aging & Mental Health*, 12(5), 559-567.

Goodman, L. A. (1961). Snowball Sampling. *The Annals of Mathematical Statistics*, 32 (1), 148-170.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Guerrero, L. K., La Valley, A. G. & Farinelli, L. (2008). The experience and expression of anger, guilt, and sadness in marriage: An equity theory explanation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 699-724.

Haidt, J. & Keltner, D. (1999). Culture and facial expression: Open-ended methods find more expression and a gradient of recognition. *Cognition and Emotion*, 13, 225-266.

Haidt, J., Koller, S. & Dias, M. (1993). Affect, culture and morality, or is it wrong to eat your dog? *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 613-628.

Holmqvist, R. (2008). Psychopathy and affect consciousness in young criminal offenders. *Journal of Interpersonal Violence*, 23, 209-224.

Izard, C. E. (1971). *The face of emotion*. New York: Appleton-Century Crofts.

Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.

Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press.

Izard, C. E., King, K. A., Trentacosta, C. J., Laurenceau, J. P., Morgan, J. K., Krauthamer-Ewing, E. S. et al. (2008). Accelerating the development of emotion competence in Head Start children. *Development and Psychology*, 20, 369-397.

Izard, C. E., Stark, K., Trentacosta, C. J. & Schultz, D. (2008). Beyond emotion regulation: Emotion utilization and adaptive functioning. *Child Development Perspectives*, 2(3), 156-163.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.

- Juul, J. (2004). *Livet i familien*. Oslo: Pedagogisk forum.
- Karlsson, G. (1995). *Psychological qualitative research from a phenomenological perspective*. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.
- Karlsson, G. & Sjöberg, L. G. (2009). The experiences of guilt and shame: A phenomenological-psychological study. *Human Studies*, 32, 335-355.
- Keltner, D. & Buswell, B. N. (1996). Evidence for the distinctness of embarrassment, shame, and guilt: A study of recalled antecedents and facial expressions of emotion. *Cognition and Emotion*, 10(2), 155-171.
- Ketelaar, T. & Au, W. T. (2003). The effects of feelings of guilt on the behavior of uncooperative individuals in repeated social bargaining games: an affect-as-information interpretation of the role of emotion in social interaction. *Cognition and Emotion*, 17, 429-453.
- Kubany, E. S. & Watson, S. B. (2003). Guilt: Elaboration of a multidimensional model. *The Psychological Record*, 53, 51-90.
- Lambie, J. A. & Marcel, A. J. (2002). Consciousness and the varieties of emotion experience: A theoretical framework. *Psychological Review*, 109-2, 219-259.
- Leary, M. R. (2007). How the self became involved in affective experience. I J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (red.), *The Self-conscious emotions: Theory and Research*, 38-52. New York: Guilford Press.
- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
- Leith, K. P. & Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: guilt-prone people are better at perspective taking. *Journal of Personality*, 66, 1-37.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and Guilt in Neurosis*. New York: International University Press.
- Lewis, M. (2008). Self-conscious emotions embarrassment, pride, shame, and guilt. I M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. Feldman Barrett (red.), *Handbook of emotions* (ss. 742-756). New York: Guilford Press.
- Lickel, B., Schmader, T. & Spanovic, M. (2007). Group-conscious emotions: The implications of others' wrongdoings for identity and relationships. I J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (red.), *The Self-conscious emotions: Theory and Research*,

- 351-370. New York: Guilford Press.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H. & Way, B. M. (2007). Putting feeling into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18, 421-427.
- Magai, C. (2008). Long-lived emotions: A life course perspective on emotional development. I M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. Feldman Barrett (red.), *Handbook of emotions* (ss. 376-394). New York: Guilford Press.
- Maher, B. A. (1966). *Principles of psychopathology*. New York: McGraw-Hill.
- Mancini, F & Gangemi, A. (2004). Aversion to risk and guilt. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 199-206.
- May, R. (1983). *The discovery of being: Writings in Existential Psychology*. New York: Norton.
- Monsen, J. T., Eilertsen, D. T., Melgård, T. & Ødegård, P. (1996). Affects and affect consciousness: Initial experiences with the assessment of affect integration. *Journal of Psychotherapy Practice & Research*, 5(3), 238-249.
- Monsen, J. T. & Monsen, K. (1999). Affects and affect consciousness: A psychotherapy model integrating Silvan Tomkins' affect- and script theory within the framework of self psychology. I A. Goldberg (red.), *Pluralism in self psychology: Progress in self psychology* (ss. 287-306). Hillsdale, N. J.: Analytic Press.
- Monsen, J. T., Monsen, K., Solbakken, O. A. & Sandvik-Hansen, R. (2008). *Affektbevissthetsintervjuet (ABI) og Affektbevissthetsskalaene (ABS): Instruksjoner for intervju og skåringskriterier*. Upublisert manual, Universitetet i Oslo.
- Mosher, D., L. (1966.) The development and multitrait-multimethod matrix analysis of three measures of three aspects of guilt. *Journal of consulting psychology*, 30(1), 25-29.
- Niedenthal, P. M., Tangney, J. P. & Gavanski, I. (1994). "If only I weren't" versus "If only I hadn't": Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 585-595.
- Oliver, W. A. & Mosher, D. L. (1968). Psychopathology and guilt in heterosexual reformatory inmates. *Journal of Abnormal Psychology*, 73, 323-329.
- Polkinghorne, D. E. (1989). Phenomenological research methods. I R. S. Valle & S. Halling

(red.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology: exploring the breadth of human experience* (ss. 41-60). New York: Plenum Press.

Schacter, D. L. (2001). *The seven sins of memory: How the mind forgets and remembers*. New York: Houghton Mifflin.

Sherer, K. R. & Wallbott, H. G. (1994). Evidence for universality and cultural variation of differential emotion response patterning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 310-328.

Skårderud, F. (2006). Bør vi føle skyld? [www.psykiskhelse.no](http://psykiskhelse.no), lastet ned den 24.03.2010 fra <http://psykiskhelse.no/index.asp?id=26564>

Smith, R. H., Webster, J. M. & Parrott, W. G. (2002). The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 138-159.

Solbakken, O. A., Sandvik-Hansen, R. & Monsen J. T. (2010). *Affect integration theory: toward a comprehensive model of emotion process*. Upublisert manual, Universitetet i Oslo.

Stolorow, R. D. (2005). The contextuality of emotional experience. *Psychoanalytic Psychology*, 22(1), 101-106.

Stolorow, R. D., Brandschaft, B. & Attwood, G. E. (1987). *Psychoanalytic treatment: an intersubjective approach*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press.

Tangney, J. P. (1991). Moral affect: the good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 598-607.

Tangney, J. P. (1992). Situational determinants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 199-206.

Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. I J. P. Tangney & K. W. Fisher (red.), *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride* (ss. 114-139). New York: Guilford Press.

Tangney, J. P. & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.

Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L. & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1256-1264.

Tangney, J. P., Stuewig, J. & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior.

Annual Review of Psychology, 58, 345-372.

- Tibbetts, S. G. (2003). Self-conscious emotions and criminal offending. *Psychological Report*, 93, 101-126.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Tomkins, S. S. (1962). *Affect imagery consciousness: Volume I: The Positive Affects*. New York: Springer Publishing Company.
- Tomkins, S. S. (1963). *Affect imagery consciousness: Volume II: The Negative Affects*. New York: Springer Publishing Company.
- Tomkins, S. S. (1995). Script theory. I E. V. Demos (red.), *Exploring Affect. The selected writings of Silvan Tomkins*. New York: University of Cambridge.
- Wallbott, H. G. & Scherer, K. R. (1995). Cultural determinants in experiencing shame and guilt. I J. P. Tangney & K. W. Fisher (red.), *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride* (ss. 465-487). New York: Guilford Press.
- Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 149, 269-274.
- Zajonc, R. B. & McIntosh, D. N. (1992). Emotions research: Some promising questions and some questionable promises. *Psychological Science*, 3(1), 70-74.